Nienteansia

Il libro scritto dagli utenti di un sito web

di Luca Govoni e altri 65 autori

--

Capitolo primo

Nienteansia: che cosa significa?

Il sito web www.nienteansia.it nasce a cavallo tra il 2006 e il 2007. Vede la luce nei primissimi giorni dell'anno. La scelta del nome, volutamente sdrammatizzante, cerca di far capire da subito ai visitatori che si tratta di un luogo in cui l'ansia e più in generale la sofferenza psicologica sono di casa. Tuttavia quel "niente" che precede "ansia" fornisce al visitatore un messaggio chiaro e netto: qui si parla di disagi psicologici, però lo si fa con intenzioni costruttive. Come ci insegna la psicologia, l'ansia è naturale. Si tratta sostanzialmente di una risposta della nostra mente e del nostro corpo ad uno stimolo esterno o interno percepito come minaccioso. L'ansia, dunque, è funzionale alla vita. Il problema sorge quando essa si presenta in assenza di un pericolo reale. In realtà una causa c'è sempre, ma non è detto che essa sia evidente e immediatamente comprensibile. Comprendere le origini del proprio malessere è l'unico modo per poterlo realmente tenere sotto controllo o addirittura risolvere. Questo lavoro di analisi e comprensione, a volte, richiede la presenza di un sostegno esterno, che può essere una persona cara, un amico, qualcuno che ci vuole bene insomma. Tuttavia l'amore e l'affetto dei cari possono non essere sufficienti. In questo caso diviene necessario fare un esame di coscienza e riconoscere i propri limiti. Nessuno è perfetto, chi più chi meno ognuno di noi incontra nella vita periodi di difficoltà e di disperazione. Fa parte della nostra natura. Siamo essere complessi, dotati di una forma di intelligenza che sembra essere unica rispetto a tutte le altre forme di vita presenti sul nostro pianeta. Un'intelligenza che porta con sé tutta una serie di bisogni e necessità non trascurabili; non per lungo tempo, almeno. Siamo dotati di sentimenti e di coscienza. Due elementi che spesso e volentieri entrano in conflitto fra loro. Da un lato ci sono i nostri bisogni e i nostri desideri più umani e naturali, dall'altro una consapevolezza che ci impone una certo grado di razionalità e coerenza. Peccato che il nostro sentire, ossia la nostra parte più autentica, non sempre rispetti il nostro pensare. I sentimenti non si comandano, non si dirigono, non si decidono. E così pure le emozioni, positive o negative. La razionalità può tornare utile nel dare un senso più profondo e piacevole a ciò che sentiamo, ma può anche – purtroppo – lavorare in senso opposto e peggiorare ciò che si presenta come doloroso, o comunque non positivo. Nella peggiore delle ipotesi, la nostra complessa mente può rendere difficile e triste ciò che in realtà sarebbe costruttivo e piacevole. Pensiamo ad esempio a quelle forti emozioni che a volte ci proibiamo di vivere. Emozioni che ci porterebbero forse a intraprendere strade complicate e ingestibili, almeno in apparenza. Sopprimere un'emozione non è comunque fattibile e quando si tenta di farlo ci si forza in una direzione non naturale, che provocherà conflitti interiori anche intensi. Non esistono emozioni giuste ed emozioni sbagliate, non esistono sentimenti belli e sentimenti brutti. Il valore positivo o negativo di ciò che sentiamo siamo noi stessi a deciderlo, spesso inconsapevolmente. Viviamo tutti in una società caratterizzata da un livello di complessità notevole, dove ogni azione e ogni comportamento produce una effetto spesso non previsto e neanche desiderato. Altre volte i nostri sforzi verso una determinata direzione non producono invece ciò che spereremmo. Insomma, per poter far parte di questo mondo, dobbiamo in qualche modo frenare e filtrare la nostra parte più profonda e spontanea per

impedire che entri in contrasto con le regole scritte e non della società. Questo significa chiamare in causa la nostra parte razionale, la quale ci dice come dobbiamo comportarci in ogni occasione e cosa possiamo manifestare e cosa no. Ma non può certo modificare o cambiare ciò che sentiamo realmente. Come dicevamo poco più su, i sentimenti e le emozioni non possono essere controllati; e più si cerca di sopprimerli e più questi spingeranno per venire a galla e manifestarsi. Da qui nasce il conflitto a cui si accennava poc'anzi. Ciò che nasce come un piccolo e innocuo desiderio, se trascurato o peggio ancora soffocato, finirà col diventare un peso enorme ed insopportabile.

Bene, Nienteansia.it sa perfettamente tutto questo. Ciò che intende trasmettere attraverso le sue pagine informative è una consapevolezza tanto semplice quanto ignorata. Ossia che tutto ciò che proviamo ha un senso. L'ansia ha un senso. Nasce da qualcosa, ha sempre un'origine e un significato che vanno ricercati e compresi. L'ansia non è una malattia, essa è necessaria alla vita, ci permette di agire, di fare, di muoverci, di ricercare determinate cose. Senza di essa ci ritroveremmo probabilmente ad essere passivi e svogliati. Non bisogna dunque inquadrarla come un nemico da sconfiggere, perché tanto non può essere sconfitta. E poi un nemico opera contro il nostro bene, mentre l'ansia, almeno inizialmente, agisce per noi. Solo che spesso non viene ascoltata, oppure arriva da lontano, da fatti e da esperienze distanti nel tempo e difficilmente ricollegabili ad essa. L'ansia è un'emozione, esattamente come la gioia, la felicità e la tristezza. E allora perché, perché vivere appieno la gioia e la felicità trascurando o cercando di sopprimere l'ansia? Non ha senso. I sentimenti positivi risultano più semplici da comprendere, sono immediati, non richiedono grandi sforzi cognitivi per essere riconosciuti e apprezzati. Quelli negativi sono invece più delicati, non sempre facilmente identificabili, e comunque meno repentini. In genere esplodono dopo un periodo di incubazione, attraverso il quale tentano forse di avvisarci che c'è qualcosa che non va e che deve essere preso in considerazione. Farlo significa fermarsi un attimo a riflettere, prendersi del tempo per guardare dentro se stessi, ammettere di essere imperfetti, di avere dei bisogni che non possono essere trascurati a lungo; tutto ciò richiede forza e buona volontà. Non solo, presuppone la presenza di una capacità introspettiva e di un una sensibilità che difficilmente possono esserci insegnate. Si apprendono più che altro con la pratica, e, perché no, con il sostegno di persone care o di professionisti della salute mentale. In ogni caso, si richiede uno sforzo personale non indifferente, se non altro nel momento in cui si fa la scelta di mettere in discussione se stessi.
Ma quanto spesso siamo realmente disposti a prendere in considerazione ciò che le cosiddette "emozioni negative" vogliono porre alla nostra attenzione? In genere si preferisce lasciar correre contando sul fatto che il tempo e la sorte metteranno a posto le cose. O peggio ancora si può cercare di scacciare tutto ciò che non è gradevole, come se la vita potesse essere fatta soltanto di gioie e piaceri. Non è forse così?
Arrivati questo punto ci sembra doveroso chiarire un piccolo ma frequente equivoco. Qualcuno pensa che la felicità consista nella totale assenza di emozioni e sensazioni negative. C'è poi chi pensa che si possa vivere in una condizione di gioia e di letizia eterna. Beh, Nienteansia.it non la pensa così. Come legittima e logica conseguenza di quanto esposto sopra, noi preferiamo pensare che ogni emozione, bella e meno bella, possieda un senso ed un significato. E che non possa esistere il bello senza il brutto. Ma ancor di più, che bello e brutto siano fondamentalmente costrutti intellettuali del tutto personali. Chi soffre molto, ed è abituato alla

sofferenza da tempo, in qualche modo riesce ad adattarsi parzialmente alla negatività, percependo come meno doloroso ciò che fino a qualche tempo prima considerava del tutto intollerabile. Che cosa può insegnarci tutto questo? Forse che tutto è relativo, che gioia e dolore, in fondo, non sono altro che due facce della stessa medaglia, e che sia l'una che l'altro non avrebbero senso senza il rispettivo complementare. Non esistono dunque felicità e dolore assoluti, ma diversi gradi personali di piacere e dolore. Bisogna imparare a conoscerli tali gradi personali di piacere e dolore. Ognuno evidentemente possiede i propri e non dovrebbe basarsi su quelli altrui. Non dovrebbe neppure ricercare, o cercare di evitare, ciò che altri hanno stabilito essere bello e brutto. Ma conoscersi, conoscere se stessi, i propri bisogni, i propri punti forti e quelli deboli, i propri limiti. Ecco, è proprio questo che Nienteansia.it vorrebbe comunicare ai suoi frequentatori: che siamo tutti unici e irripetibili, che l'esperienza di ognuno di noi è senza eguali, sia nel bene che nel male; e che soltanto guardandoci con i nostri occhi, e non con quelli altrui, possiamo arrivare a capire come volerci bene e agire per il nostro meglio. Il confronto con il prossimo rimane comunque fondamentale, poiché è soprattutto nella sofferenza che viene fuori la nostra parte più vera e sincera. Il dolore è un collante molto forte, ha a che fare con la nostra natura più profonda, unisce le persone e le rende simili. Simili ma non uguali, perché ogni storia è un caso a parte. Ecco il principio fondante del forum di Nienteansia.it. Il dolore accomuna, rende simili, mette le persone in contatto tra di loro attraverso la condivisione dei propri bisogni e dei propri desideri più intimi e autentici. Qualcuno mi ha detto una volta che è molto facile rapportarsi agli altri finché tutto va bene, finché nella vita di ognuno c'è serenità; ma che le cose cambiano radicalmente quando subentra la sofferenza. A questo punto possono accadere due cose opposte fra loro: il dolore allontana le persone, oppure le avvicina ancora di più. Bene, il forum del nostro sito web cerca di unire le persone nel dolore.

Il significato di questo libro

Se è vero che il dolore unisce le persone, e noi lo crediamo, allora diviene importantissimo non lasciarlo scorrere a vuoto questo dolore. Se può servire a fare del bene, perché non fare un tentativo? Qualcuno potrebbe obiettare che esistono già tanti altri libri simili a questo, e che per quanto esposto nel paragrafo precedente, ossia che ogni storia rappresenta un caso a parte, non ha poi tanto senso pubblicare un libro come quello presente. Può darsi. Tuttavia questo libro, scritto dagli utenti del forum di Nienteansia.it, contiene un indubbio valore aggiunto, che consiste in un messaggio di speranza. Spieghiamoci meglio.
A novembre 2010 abbiamo inviato una e-mail agli 8000 iscritti che il forum contava in quel momento. Quel messaggio, uguale per tutti, chiedeva agli utenti se avevano voglia di condividere la loro esperienza nell'ambito della sofferenza psicologica con chi magari non conosce le possibilità offerte da internet, non potendo dunque accedere ai servizi di auto-mutuo aiuto offerti dalle comunità online, delle quali fa parte il nostro sito web. Ai nostri utenti si chiedeva di parlare della loro storia, tutto qui. Non li si

forzava a raccontare qualcosa di positivo, a condividere il loro “successo” nel superamento dei propri disagi psicologici. Si diceva loro che sarebbero stati ben accetti racconti di qualsiasi tipo, purché autentici.
Ebbene, la quasi totalità dei racconti ricevuti (che sono complessivamente 57), sono racconti che terminano in maniera positiva; storie di vita nelle quali il problema viene prima identificato, poi affrontato e infine superato o comunque gestito.
Questo non basta forse per volerne fare un libro da condividere con il mondo? Lo spirito con cui i frequentatori hanno affrontato questa “avventura” editoriale è senza dubbio estremamente costruttivo, e come tale riteniamo possa essere di esempio e di aiuto per molte persone che ancora non riescono a trovare un senso al proprio star male. Crediamo poi, sperando con questo di non cadere nella presunzione, che gli stessi autori dei racconti abbiano tratto beneficio dal mettere per iscritto ciò che hanno vissuto. Scrivere da senso alle cose, le mette in ordine, in qualche maniera le concretizza.
Il nostro augurio è che i lettori di questo libro possano identificarsi in ciò che leggono, sentendosi così meno soli e magari trovando qualche spunto interessante per iniziare un confronto più costruttivo e maturo con quella che è la loro sofferenza, tenendo sempre ben presente che il dolore va capito prima di essere contrastato.
Crediamo inoltre che un testo come il presente possa tornare utile anche a chi non soffre, o comunque non sta soffrendo nel presente. Nessuno di noi è immune alla sofferenza; si tratta di un concetto banale, ma forse ogni tanto viene scordato. Quando si sta bene e tutto procede secondo i piani non c‘è motivo di pensare che le cose possano precipitare. Certo, sarebbe sciocco farlo; però riteniamo giusto e saggio non dimenticare mai che la vita non è un oggetto sotto il nostro controllo, bensì una sorta di prezioso dono che ci è stato concesso e che richiede continue cure e attenzioni. A volte il dolore arriva anche se non si fa nulla per provocarlo, lo sanno bene le persone che hanno partecipato alla creazione di questo libro. La vita è caratterizzata da una certa dose di imprevedibilità, e la sofferenza, forse, annovera tra le sue funzioni quella di ricordarcelo.

Luca Govoni, fondatore e amministratore di www.nienteansia.it

Capitolo secondo

Alcuni pareri professionali

Nienteansia.it è un sito web frequentato da tante persone in cerca di cose diverse; fra queste contiamo giovani che trascorrono il loro tempo libero eseguendo i numerosi test presenti nel portale, individui di tutte le età che arrivano sul forum per condividere le proprie esperienze e ricevere consigli da altri, ma anche tanti professionisti del settore salute mentale. A questi ultimi viene offerta la possibilità di pubblicizzare la propria attività professionale all'interno del cosiddetto "elenco specialisti", di pubblicare articoli di interesse sociale e medico nella sezione "articoli" del sito web, e quella di offrire consigli mirati e competenti ai frequentatori del forum in cerca di risposte. Alcuni di questi specialisti hanno accettato di collaborare alla realizzazione del presente testo, fornendo la propria opinione professionale circa le comunità di auto-mutuo aiuto online, di cui il nostro sito web fa certamente parte. Fra di esse troveremo quella del dott. Vassilis Martiadis, psichiatra esperto che collabora proficuamente con noi già da alcuni mesi, rispondendo alle delicate domande degli utenti riguardanti gli psicofarmaci.
Le opinioni presenti di seguito provengono da professionisti della salute mentale (Psicologi, Psichiatri ecc.) che conoscono il mondo di internet, che frequentano siti web come il nostro e che possiedono senza dubbio una visione ampia e realistica della virtualità, comprensiva dei suoi pregi e delle sue insidie. Consigliamo un'attenta lettura degli articoli che seguono, e non a caso abbiamo deciso di dare loro la precedenza rispetto ai racconti degli utenti. Internet è un mezzo grande e complesso, estremamente utile e potente, ma non esente da pericoli. Chi ne ha seguito la nascita e lo sviluppo sa di cosa stiamo parlando. Internet va usato con coscienza, con maturità e consapevoli del fatto che si tratta di un mezzo e non di un fine.

Il forum a tema psicologico: meriti e pericoli

Gli ultimi anni di questo decennio hanno visto un tumultuoso sviluppo dei mezzi di comunicazione telematica; in particolare è stata ampiamente superata la fase della comunicazione attraverso i portali di informazione e i siti divulgativi o istituzionali, spostando il baricentro dello scambio di informazioni da questa modalità "passiva", in cui cioè l'utente va alla ricerca delle notizie che lo interessano assorbendole da altri soggetti, verso una modalità che definirei "interattiva", in cui è l'utente stesso a fare informazione diventandone protagonista. In che modo? Mettendo a disposizione di tutta la comunità virtuale la sua esperienza in un particolare campo di interesse (tecnico, sociale, scientifico, medico, etc.); la somma delle conoscenze e delle esperienze di quegli utenti costituisce un nuovo tipo di informazione, fluida, libera, facilmente fruibile, personalizzata e in continuo aggiornamento.
È questo il mondo dei forum.

Il forum è la piazza del paese, la sala d'attesa del medico, il ritrovo del dopolavoro, l'autobus o la metro, il salone del parrucchiere, la serata dagli amici; è la summa di tutti i luoghi dove si scambiavano e si scambiano opinioni ed esperienze sui più svariati argomenti. La differenza? Il forum moltiplica in maniera esponenziale il numero di persone che può essere raggiunto annullando di fatto le distanze; esclude limitazioni di tempo, annullando di fatto il giorno e la notte, gli orari di apertura e chiusura, i giorni festivi; seleziona in maniera precisa gli argomenti di interesse, riducendo quasi a zero il "rumore di fondo": nel forum si partecipa solo alle discussioni che interessano e sulle quali si ha qualcosa da dire, senza sembrare scortese o asociale come se lo si facesse nella vita reale.

Anche in campo medico-psicologico i forum hanno avuto enorme sviluppo, aprendo di fatto a tutti il mondo del disagio psichico. La diffusione delle esperienze di centinaia di persone ha avuto ed ha notevoli meriti, pur non essendo scevra da rischi e pericoli.

Il primo grande merito è quello della "normalizzazione" del disagio. In altre parole, i forum a tema psicologico, rendendo pubbliche centinaia di esperienze relative ad ansia, panico, depressione, disturbi ossessivi etc., contribuiscono a demolire l'erronea convinzione che in questo ambito quasi tutti hanno, e che si può così riassumere: "Sono l'unico ad avere questo problema". Questa demolizione, attraverso i meccanismi psicologici riassunti dal vecchio adagio popolare "mal comune, mezzo gaudio", fornisce a molti la forza di uscire allo scoperto e parlare del proprio problema alle persone più vicine e successivamente di richiedere un aiuto specialistico.
Il rovescio della medaglia è l'eccesso di normalizzazione. Alcuni, fortunatamente pochi, possono incorrere nel problema opposto; ossia, immergendosi eccessivamente nella comunità del forum, possono arrivare ad avere l'erronea percezione che il disagio possa in qualche modo essere una caratteristica distintiva del proprio essere, arrivando a negarlo o a negare la necessità di aiuto. In linea di massima queste situazioni sono abbastanza rare, e per lo più condizionate dalla preesistente struttura di personalità dell'utente.

Secondo grande merito dei forum a tema psicologico è il confronto. Le persone con un qualsiasi disagio possono confrontare la loro esperienza di sofferenza con quella di tanti altri, rileggendo i propri problemi con una

chiave diversa. Questo processo aiuta a relativizzare la propria condizione rispetto a quella più o meno grave di altri. Per fare un esempio, una ragazza terrorizzata e confusa perché ha sperimentato per la prima volta un attacco di panico può trovare sollievo dal confrontarsi con chi è riuscito a superarli e a recuperare la propria autonomia.
Il pericolo in agguato dietro questo pregio, è il tentativo di voler a tutti i costi estrapolare dalle esperienze positive elementi che si pensa possano apportare beneficio alla propria situazione, senza tener presente che, pur condividendo un medesimo problema, le sue origini, manifestazioni e soluzioni sono diverse poiché ognuno di noi è diverso dall'altro, per genetica, biologia, personalità, temperamento e per ambiente ed eventi di vita. Di questo stesso capitolo fa parte anche il tentativo (quasi sempre in buona fede), da parte di chi sente di trovarsi in una condizione di ritrovato benessere, di trasferire la propria soluzione agli altri, senza tener presente che per riparare dieci cellulari con il display guasto sarà sempre necessario sostituire dieci display, mentre per risolvere i disturbi d'ansia di dieci persone diverse saranno necessarie altrettante soluzioni tutte diverse e altamente personalizzate.

Terzo punto da sottolineare è la libertà dell'informazione. L'opinione di ogni utente nel forum non è vincolata a trend di diversa natura che potrebbero invece condizionare l'informazione diffusa attraverso i tradizionali canali (televisione, radio, giornali, portali web). Periodicamente assistiamo a trasmissioni televisive o radiofoniche che enfatizzano l'una o l'altra patologia, l'uno o l'altro rimedio. Nel forum si tratta quello che realmente interessa la platea di utenti, e il lettore ospite leggerà solo quello che davvero gli interessa. Si discuterà dei problemi che realmente affliggono le persone, si scriverà delle soluzioni che realmente apportano miglioramenti mentre saranno criticate quelle che realmente non contribuiscono al cambiamento.

Quarto merito, ma non ultimo per importanza: l'auto-mutuo aiuto. Quello che in psicologia è già noto come principale meccanismo di risoluzione dei problemi all'interno dei gruppi terapeutici, si trasferisce nel forum. Diversamente dai gruppi reali, nel forum trovano accoglienza persone anche profondamente diverse, per età, per tipo di problema, per cultura, per estrazione sociale, per origine geografica, tutte accomunate dalla stessa volontà di ricevere e dare aiuto, di aiutarsi a risolvere il proprio disagio e di aiutare altri a fare altrettanto. Inoltre, a differenza degli altri tipi di forum, in cui l'utente è spesso alla ricerca di informazioni necessarie a risolvere rapidamente un suo problema, dubbio o incertezza, il forum a tema psicologico diventa un luogo di aggregazione, frequentato non solo da chi ha bisogno di confrontarsi in un momento di particolare disagio, o di acquisire conoscenze su temi di proprio interesse, ma anche e soprattutto da chi, una volta risolti i propri problemi, mette a disposizione degli altri la propria esperienza, diventando egli stesso punto di riferimento per altri.
Il pericolo insito in questa caratteristica del forum è, come negli altri casi, l'eccesso: ossia la percezione di potercela fare anche da soli o solo grazie agli altri utenti, mentre è fondamentale che la strada per sconfiggere il disagio psicologico venga battuta anche nel reale, attraverso gli opportuni percorsi terapeutici.

Fondamentale nel forum a tema psicologico è la moderazione. Intesa sia come tradizionale controllo del rispetto delle buone norme di comportamento (netiquette), garantendo quindi a tutti la possibilità di esprimersi

rispettando l'opinione altrui, sia come supervisione delle tematiche dibattute per evitare che il confronto imbocchi strade che non sono scientificamente o eticamente corrette. Immaginate una discussione nella quale alcuni utenti dibattono sulla migliore terapia per gli attacchi di panico, e alcuni utenti iniziano a scambiarsi consigli pratici sull'uso di farmaci ansiolitici o antidepressivi; oppure una discussione in cui gli utenti si confrontano sulla psicoterapia del disturbo ossessivo e nella quale qualcuno inizia a pubblicizzare l'uno o l'altro tipo di approccio senza averne approfondita conoscenza. È chiaro che situazioni simili sono a rischio di cattive interpretazioni da parte dei lettori e possono spingere a scelte e comportamenti errati o addirittura pericolosi. È di fondamentale importanza che la moderazione e supervisione venga effettuata da parte di esperti del settore, sia in ambito psicoterapico che nel settore più squisitamente medico-farmacologico. Solo in questo modo è possibile garantire, oltre che la correttezza della forma, anche la correttezza dei contenuti scientifici, in modo tale da preservare quel ruolo di supporto in continua espansione che il forum ha meritatamente acquisito nell'era moderna. A questo proposito mi preme sottolineare che il forum Nienteansia.it, dall'esperienza del quale nasce questa opera, riserva particolare attenzione a questo ultimo aspetto. In particolare, l'intero forum è moderato, tra gli altri, da due laureati in psicologia clinica, mentre al sottoscritto tocca il privilegio di rispondere ai dubbi e alle perplessità degli utenti sulla terapia psicofarmacologica; il tutto senza mai entrare nel merito degli specifici percorsi diagnostico-terapeutici dei singoli utenti, poiché il mezzo telematico non può (e probabilmente non potrà mai) sostituire il rapporto diretto medico/psicologo – paziente.

Vassilis Martiadis
Psichiatra e Psicoterapeuta
info@studiomartiadis.it

Siti di aiuto psicologico online - vantaggi e limiti

Ultimamente sono nati molti siti di informazione di disagi psicologici, fra i tanti che ho visitato Nienteansia mi sembra il più completo perché presenta un ampio ventaglio di possibilità.

Il test: coinvolge immediatamente l'utente in prima persona che cerca un auto diagnosi attraverso il test. Il vantaggio è di avere una idea se pur vaga della propria patologia, lo svantaggio è scambiare il risultato come una vera e propria diagnosi, pari a quella fatta da un professionista e così non è, poiché nessuno può conoscersi tanto a fondo da dare risposte rispondenti alle proprie sensazioni che spesso sono inconsce.

Informazioni sui disturbi: questa è la parte più utilizzata da tutti i siti e secondo me rappresenta una utilità in quanto una persona può riconoscersi, ma anche uno svantaggio pari a quello dell'informazione medica. Ergo non sempre un dolore allo stomaco corrisponde ad una gastrite, può essere un'ulcera o qualcosa di più grave, così come la depersonalizzazione può far

parte della nevrosi, della psicosi e perfino della normalità in momenti particolari. Solo una indagine accurata da parte di un esperto può fornire una vera diagnosi. Il rischio molto grosso è che si eviti il tanto temuto confronto con il professionista optando per un pericoloso “Fai da te”.
A questo proposito ho trovato particolarmente utile una delucidazione che pochi siti hanno, cioè la descrizione accurata delle varie Terapie e le differenze, che anche se non proprio esplicitato, sono grosso modo, fra quelle che si occupano di inconscio: psicoanalisi e suoi derivati e quelle che non ne fanno uso: comportamentismo, strategica ecc che facilitano da parte dell‘utente una scelta e sono un implicito invito a servirsi di un professionista.
Forum: questa modalità di aiuto-aiuto è molto antica ed è nata offline, vedi i Gruppi dell‘Anonima Alcolisti e successivamente i Gruppi di aiuto-aiuto utilizzati dai CSM. L‘utilità di questi Gruppi è quella di scoprire che il proprio disturbo è condiviso da molte persone e questo allevia una parte importante della sofferenza che è la solitudine.
I Forum online hanno un vantaggio in più: l‘anonimato che facilita la sincerità del racconto in quanto non si è visti e non si è conosciuti neppure per nome e inoltre si ha un aiuto da parte di tutti i componenti, si condivide la propria sofferenza e vedendo quante persone soffrono di DOC (disturbo ossessivo-compulsivo) o di Depressione o altri sintomi ci si sente meno soli. Qui però c‘è un rischio subdolo che i partecipanti non conoscono e può sfuggire anche ai moderatori: molti psicotici inventano storie terribili per essere compatiti, ad esempio di essere abusati dalla madre, ma da grandi, di solito hanno circa 20 anni, non sono che l‘espressione del complesso edipico, lo fanno per il piacere di condividere una fantasia e di essere creduti, dicendo che è la madre che vuole fare la sessualità, o di essere perseguitati da qualcuno e di solito sono immediatamente consolati dal Gruppo, che in questo caso non fa che aggravare la malattia di chi si inventa la fantasia che arricchisce di particolari sempre nuovi per non perdere l‘attenzione del Gruppo.
In questo sito però, devo dire che la presenza attenta e vigile di esperti: uno psichiatra e ben 2 laureati in psicologia clinica, possono facilmente capire da chi provengono i messaggi ed intervenire prontamente a ridimensionarli.
Leggendo poi qua e là ho visto che alcuni partecipanti si improvvisano Terapeuti facendo diagnosi a tutto spiano (prese ovviamente da Internet); inutile dire che questo è un grosso svantaggio, anche perché più diagnosi possono confondere anziché aiutare il poveretto, ma anche qui la presenza di esperti mi fa pensare che in caso di diagnosi errata e angosciante, questi possano tempestivamente intervenire proteggendo gli utenti.
La mia impressione è che questi Gruppi siano utili fino a che non sono scambiati per una cura o frequentati proprio per evitare l‘impegno di una vera Terapia con un professionista, poiché ciò che cura è il transfert, cioè ciò che si proietta sull‘analista e che è il vero motore della cura nel caso dell‘Analisi, ma anche in altre Terapie ciò che cura veramente è la relazione fra paziente e Terapeuta, quella atmosfera quasi magica che si crea nella stanza di analisi che fa di una cura un‘esperienza unica e profondamente arricchente.
La grande utilità di questi siti è però quella di far circolare informazioni corrette sui vari disturbi psichici, dando anche una possibilità di condivisione e di sentirsi compresi ai partecipanti del Forum, poiché la solitudine è la peggior malattia e l‘isolamento aggrava qualsiasi tipo di disturbo psichico e chissà, forse parlando nei Forum con qualcuno che è in Terapia, possono servire anche a far approdare il paziente nello studio di un Terapeuta.

Il sito “Nienteansia” mi sembra veramente completo per la quantità e qualità di informazione e per la presenza di esperti che possono evitare e forse annullare il rischio di questi siti, e leggendo qua e là mi sembra che gli utenti ricevano un grosso beneficio dalla possibilità di condividere la loro sofferenza con altri utenti affetti dalle stesse patologie e più volte ho anche letto l‘esortazione a recarsi da un Terapeuta, cosa che mi sembra veramente utile e preziosa.

Dott.ssa Gianna Porri
Specialista in Psicoanalisi
Psicoterapia Breve Focale
Medicina Psicosomatica
Roma, url: http://risolvi-disagi-esistenza.blogspot.com

Il potere della condivisione

La parola condividere deriva dal latino “cum dividere” ovvero “dividere con”: dividere qualcosa con qualcuno. Il “Forum di Psicologia di Nienteansia.it” è uno spazio di condivisione in merito a tematiche riguardanti la vita psicologica: esperienze e opinioni del singolo vengono scambiate e confrontate con quelle dell‘altro, arrivando così ad un reciproco arricchimento emotivo e cognitivo.
A livello emotivo, condividere il proprio dolore sentendosi accolti e compresi, permette di sentirsi meno soli, così come il percepire che ci sono altre persone in situazioni analoghe. A livello cognitivo, confrontare le proprie strategie con quelle degli altri favorisce la riflessione e amplifica il proprio repertorio strategico, così da scoprire soluzioni pratiche apprese dall‘esperienza diretta che magari non si erano prese in considerazione.
In un forum questo avviene attraverso una comunicazione mediata dal computer con limiti/rischi e vantaggi. Un vantaggio è dato dalle potenzialità della scrittura che può rivelarsi un mezzo per esprimere pensieri ed emozioni che magari a voce non trovano le parole. Inoltre la possibilità dell‘anonimato può facilitare la condivisione del proprio disagio quando non ci si sente ancora pronti di persona; in alternativa si rischierebbe di sentirsi più soli. Un limite è dato dalla perdita delle caratteristiche della comunicazione vis a vis che permettono il costruirsi di una relazione empatica dal vivo. Comunicare online, ad esempio, può generare fraintendimenti in quanto la mancanza di segnali visivi e l‘impossibilità di ascoltare il tono e la voce, rendono più complicato decifrare il messaggio e contestualizzare le intenzioni dell‘altro portando più facilmente a incomprensioni e alla percezione di incoerenza tra contenuti e vissuti emotivi.
Il proprio dolore, la cui condivisione virtuale per i vantaggi sopracitati potrebbe giovare ad alcune persone, meriterebbe di essere accolto anche in una relazione significativa caratterizzata dalla presenza fisica dell‘altro. Infatti, un rischio dell‘utilizzo dei mezzi virtuali potrebbe essere quello di navigare in internet per un tempo eccessivo, creando una sorta di

dipendenza e perdendo quasi di vista l'importanza della vicinanza fisica degli altri: è bene coltivare relazioni significative costruendo una solida rete di supporto sociale in grado di fungere da sostegno nei momenti difficili della vita indipendentemente dalla presenza di un computer.
Un altro rischio potrebbe essere quello, in assenza di una moderazione competente, di autoalimentare la problematica in quanto, a volte, può non essere ben chiaro come "uscire dal tunnel" e così confrontarsi può non essere costruttivo per il cambiamento ma favorire il mantenimento della situazione di sofferenza.
La sofferenza fa parte della vita ed è necessario attrezzarsi per affrontarla, tenendo bene a mente che chi ha un problema è portatrice di risorse da promuovere ma è necessario "vederle" per poter essere d'aiuto prima di tutto a sé e poi agli altri. La narrazione autobiografica, che ad esempio può essere messa in moto attraverso il forum menzionato e/o rivolgendosi ad un professionista, è un modo per favorire la riflessione su di sé e la propria storia incoraggiando capacità e potenzialità che ogni persona possiede per affrontare le difficoltà intrinseche della vita.
Alla luce di tali riflessioni, si può affermare che internet è un canale attraverso cui le persone, sentendo il bisogno di capire di più se stesse e la propria problematica, possono cercare informazioni e spiegazioni anche nel confronto con gli altri ma senza esporsi di persona; questo perché, a volte, parlare delle proprie difficoltà nella sfera psicologica può essere difficile anche con le persone care. Quindi utilizzare i servizi offerti dal sito Nienteansia.it può essere un primo modo per avvicinarsi al proprio problema iniziando a conoscerlo meglio, ma vi sono limiti/rischi come quelli esplicitati a cui aggiungerei quello dell'autodiagnosi: soprattutto in presenza di sintomi e malessere è bene rivolgersi ad un esperto che sappia accogliere in maniera competente e non giudicante il dolore dell'altro, offrendo uno spazio in cui poter dar voce al proprio disagio e scoprire le proprie capacità resilienti.
Concluderei affermando che i mezzi virtuali, se correttamente utilizzati in termini di quantità e qualità, rappresentano un'opportunità per condividere le proprie esperienze in cui ciascuno può contemporaneamente ricevere e dare aiuto sottolineando, però, che non sostituiscono l'intervento di un professionista che ha le competenze necessarie, in considerazione della complessità delle dinamiche psicologiche, per promuovere il benessere e trattare la sofferenza altrui.

Dott.ssa Annalisa De Filippo
Psicologa a Sesto San Giovanni (Milano)
pianeta.psicologia@hotmail.it
www.centropianetapsicologia.com

Auto-mutuo aiuto online

Internet .....
Internet costituisce un mondo immenso, strano, un mondo appartenente ad un'altra dimensione, affascinante e abissale tanto quanto le profondità marine. Pieno di possibilità, di scambi e risorse, di fraintendimenti, di

rischi e tentazioni, esattamente come gli abissi, dove si celano tesori inesplorati e al contempo, mostri sconosciuti.
Chi vi entra infatti, ne viene inesorabilmente attratto e respinto, ammaliato e conquistato gradualmente, ma inesorabilmente.
All'interno di queste multiformi possibilità, troviamo il sito specifico e specialistico, come quello psicologico. Il sito psicologico è organizzato in: articoli esplicativi e conoscitivi, test psicologici, richieste di consulenza, domande informative, forum, ecc.
Ci si pone l'obiettivo di fornire informazioni su una data materia, rendere più edotti su un dato fenomeno e sulla propria condizione in merito. Questa è la prima operazione, che l'individuo può compiere da solo, con sé stesso. Si muove all'interno di questo "luogo" psicologico, per capire cosa gli sta capitando, che significato ha quanto sta vivendo, come si chiama l'emozione che esperisce, cosa può fare e qualunque altra cosa possa carpire.
La seconda possibile operazione, è rappresentata dalla condivisione. Il forum ad esempio offre la possibilità di mostrare sé stesso agli altri, di ascoltare e vedere gli altri, attraverso le loro parole. Si apre dunque il confronto con l'altro, che è sconosciuto rispetto all'identità, ad un'esperienza pregressa, ma conosciuto e noto, rispetto ad una problematica e ad un vissuto comune.
Alla fine, è ciò che capita all'interno dei gruppi terapeutici, di mutuo-aiuto, educativi, ecc. Le persone che vi fanno parte, sono perfette estranee, ognuno con una propria storia, una personalità, un'età, una condizione sociale, economica, politica, familiare, diversa da quella degli altri, eppure tutti questi singoli sono accomunati da una stessa domanda e da una stessa sofferenza.
Inizialmente, i gruppi sono nati per questioni "economiche" (inteso in termini di tempo). Infatti, fra l'800 e il '900, il tentativo di proporre un nuovo approccio ai "malati mentali e non", si scontrava con una realtà ospedaliera sovraccarica di utenti e sprovvista di personale sufficiente. Si pensò allora di trattare insieme più pazienti, come possibile e utile strategia d'emergenza.
Ben presto però, ci si rese conto che ciò che si veniva a formare era qualcosa di ben specifico ed unico, un intervento assai diverso da quello individuale, ma non per questo meno efficace. Il gruppo, forniva una sua capacità terapeutica assai potente e funzionale.
Del resto, ormai da secoli si era compresa l'importanza della socializzazione all'interno della malattia. Non a caso le sale d'aspetto degli ambulatori medici, sono luoghi di attesa atti a facilitare la socializzazione, lo scambio di chi soffre ed è lì per trovare una soluzione. Il primo rimedio è proprio la condivisione, il dialogo con gli altri, il potersi raccontare a chi si trova in analoghe circostanze.
I greci, maestri di filosofia e medicina, ci hanno insegnato l'importanza di un'integrazione salubre fra mente e corpo, fra individuo e contesto sociale. È per questo che la condivisione contiene di per sé, un effetto benefico, a livello emotivo, cognitivo, conativo. Portare fuori da sé, quello che si muove dentro, è un processo complesso che coinvolge motivazioni consce e inconsce, la relazionalità, la proiezione dei nostri oggetti interni, la messa in discussione di ciò che siamo e di come ci vediamo, la visione che noi abbiamo degli altri e del mondo intero.
Il forum dunque, sfrutta gli stessi elementi distintivi del gruppo terapeutico. Il primo è dato dalla condivisione stessa, che ha un gran potere in quanto rompe con quelle che noi viviamo come barriere impenetrabili, con quegli elementi segreti, inconfessabili, in quanto unici e indescrivibili nella loro bruttura e orripilezza. La condivisione ci insegna che non siamo gli unici, altri hanno le stesse problematiche, che

non siamo così orribili, che non c‘è nulla da nascondere, nulla di così terribile, che quel terreno innevato può essere oltrepassato senza violenza e vergogna. Da qui, arriva la prima rassicurazione, la conferma di sé e della propria identità.
La consapevolezza di avere un problema, che ha un nome, uno specifico andamento ed è comune ad altre persone, permette di ampliarlo in termini di occorrenza, di restringerlo e ridimensionarlo, in termini di dimensioni e di potere. Quest‘operazione risulta rassicurante, ma soprattutto fornisce una gran chiarezza e maggiore conoscenza su sé e su come inquadrare la propria sofferenza.
I vantaggi descritti, mettono in risalto la componente conoscitiva-cognitiva. Non di meno, esiste una componente emotiva, che costituisce l‘elemento principale e primario. Condividere con altri, che usano la stessa lingua, conoscono la stessa realtà, possiedono la stessa consapevolezza, fa sentire “finalmente” “capiti“!
Spesso, chi si rivolge ad uno specialista, consulta manuali o naviga in internet, ha un disagio che non riesce ad esprimere, non comprende e non viene compreso. Poter giungere finalmente alla condivisione emotiva, costituisce un grande traguardo, la sensazione di essere arrivati a casa dopo tanto vagare, di essere capiti, appunto. Non si è più mosche bianche, qualcosa di sbagliato, uno scherzo della natura da correggere, bensì portatori di un disagio, esperito anche da altri, che comprendono e condividono con noi questa realtà.
Lo scambio sul forum, fornisce poi tutta una gamma di ipotesi circa le possibili soluzioni (emotive, psicologiche, cognitive, concrete, ecc.), rappresentando quindi un insieme di strategie più o meno ottimali. Si apre nuovamente nella nostra vita, il capitolo delle possibilità. Si può cambiare, si può fare qualcosa per migliorare, altri l‘hanno già fatto o lo stanno facendo.
Insomma, quello che capita è che con il dialogo, ritroviamo noi stessi e la nostra condizione, descritta da qualcun altro in un altro modo, con altri termini, altre immagini, con altre esperienze di partenza, tali da allargare la visione del prisma. La nostra situazione, descritta e letta da un‘altra persona, ci permette di ampliare i propri orizzonti, di infrangere l‘idea di immutabilità. Non si è più soli, non si è più incompresi, non si è più impotenti.
Tutto questo, ha di per sé un valore terapeutico incommensurabile ed unico.
A fronte di questi grandi poteri e vantaggi, dobbiamo ricordare i rischi a cui internet predispone. Il problema maggiore, è rappresentato dal fatto che l‘individuo è solo con sé o con persone di pari grado (nel senso della conoscenza e competenza). Non sempre ciò che viene recuperato e condiviso, viene filtrato e ridimensionato appropriatamente per la propria condizione. Capita che tutto viene preso per vero, tutto è fattibile, tutto ci appartiene. In realtà non è così! Manca cioè una visione dall‘alto, distanziata dal problema cogente e dall‘ansia ad essa connessa.
Occorre una buona stabilità, una certa fiducia in sé, una discreta integrazione delle parti di sé e un buon esame di realtà, per saper usare questo potente strumento, al massimo delle sue potenzialità, senza subirne il fascino indiscriminato e acritico.
Molte persone proiettano su internet tutte le proprie conoscenze, aspettative, speranze, il proprio presente, il futuro, tutto il proprio potere. Rimangono impigliate in qualcosa che di per sé non ha valore, ma lo assume solo in misura in cui noi partecipiamo a crearlo, mantenerlo e “leggerlo”. È un importante strumento, ma è solo uno strumento. Usato altrimenti, assume il valore di pizia cumana, di cartomante, di genitore che

dirige un copione di vita, ecc. Ciò non fa che perseverare la condizione di dipendenza e sofferenza, già in atto.
Per questo motivo, è importante che la persona integri questo spazio, con quelli più concreti. Sono importanti le relazioni in carne ed ossa, le condivisioni con familiari e amici, le discussioni con chi ci ama, sono importanti le consulenze specialistiche a tu per tu, ecc. Il contesto sociale, familiare e concreto permette di mantenerci nella nostra rete di partenza e lo specialista, aiuta a mettere a fuoco la situazione e le informazioni ricavate, a varie distanze e a vari livelli, ricollocando ogni cosa al giusto posto.
La persona sofferente, è giustamente contraddistinta da una grande spinta verso la risoluzione del problema, ciò la predispone all'illusione che internet possa fornirle la soluzione totale. Internet è uno strumento di informazione, chiarificazione e scambio, che apre senza dubbio al cambiamento, ma il cambiamento poi avviene nella vita concreta, attraverso tentativi, errori, impegno quotidiano e non semplicemente con "un contatto" o clic su un sito!
Sicuramente la fruizione di un sito assume l'importante ruolo di auto e mutuo aiuto. La possibilità di recuperare informazioni, di chiarirsi le idee, di delineare più limpidamente ciò che ci sta di fronte, di dare un nome al proprio sentire, costituisce uno strumento disponibile per potersi fornire aiuto. Lo scambio poi, costituisce una forma di mutuo-aiuto, una sorta di "gruppo terapeutico", alla stregua dei gruppi degli anonimi alcolisti, dei consumatori, ecc. Questo tipo di realtà, ha un'indubbia utilità e funzionalità (Meissen, Gleason ed Ebree, 1991; Toseland, Rissiter, Peak e Hill, 1990; Woodward e Mc Grath, 1998; Schubert, Borkman, 1991; Campione, 1992; Ruggieri, 2001; Spaltro, 2005).
A differenza però dei gruppi di auto-mutuo aiuto off line, quelli mediatici mancano di un elemento fondamentale: il setting. Il setting è rappresentato da quell'insieme di regole e condizioni esterne ed interne, che rendono possibile e regolano, l'andamento del gruppo stesso. Mi riferisco ad elementi molto concreti come un luogo, un orario e persone sempre uguali e costanti, a regole "terapeutiche" ben precise, ad obiettivi ben chiari, ecc. Gli anonimi alcolisti per esempio, pur non essendo seguiti e guidati da un professionista, possiedono un loro luogo ed orario prefissato, nonché delle regole, prerequisito per la partecipazione (es. la regola dell'astinenza), alcuni obiettivi ben precisi (es. riconoscere la propria compulsione, riconoscere l'incontrollabilità della dipendenza, il raggiungimento dell'astinenza, ecc.).
Al contrario, i "gruppi on line" non possiedono un setting definito. L'unico elemento definito, è l'indirizzo del sito a cui connettersi. Per il resto, ci si può connettere a qualsiasi ora, in qualsiasi posto, dialogare con persone sempre diverse, senza sottostare a regole ed obiettivi chiari ed esplicitati. Sono nati e vivono alla luce del "tutto e subito", lo stato psico-emotivo del bambino, che ancora non sa procrastinare i propri bisogni a favore di obiettivi più elevati, di richieste di realtà e dei bisogni altrui. Nel sito, si corre il rischio di cedere all'illusione di poter avere veramente ciò che si vuole, nel momento in cui lo si desidera, nei termini e nei modi in cui lo si formula.
Terapeutico è lo scambio, la condivisione, l'empatia, l'individuazione di risorse e soluzioni, ma in un processo non dilatato nel tempo, ma delimitato e circoscritto, allo scopo di fornirgli consapevolmente un valore riconosciuto. La possibilità del cambiamento inizia proprio nell'attesa di un tempo, dichiaratamente usato per un certo scopo, con dati modi e obiettivi. Internet dunque, fornisce una grande varietà di informazioni e scambi, ma manca di questa delimitazione importante.

Lo stesso termine “gruppo” nella sua etimologia (Di Maria, Lo Verso, 1995, pp. 6-7), rimanda a due concetti fondamentali: nodo e tondo. In tal senso, il gruppo rappresenta un luogo investito di speranze e minacce, spazio intermedio fra la vita singola e quella sociale, definibile come spazio multi personale. Sottendendo però, nel concetto di “persone interagenti”, quello di uno spazio e di un tempo definiti (Vanni, Sacchi, 1992; Mead, 1970, Mead, Rhoda 1984; Lewin, 1943).
Inoltre, un elemento terapeutico, distintivo del gruppo è “l‘autosvelamento”. Nella dimensione on line, l‘autosvelamento avviene solo parzialmente. Si condivide con gli altri, ma solo una parte di sé, si presenta solo ciò che si decide coscientemente di mostrare, mantenendo il controllo ed eludendo tutte quelle parti fondamentali di comunicazione non verbale, non controllabili, che tradiscono e traducono i nostri movimenti emotivi, il vero scrigno degli abissi.
I mezzi che implicano la vista e l‘udito infatti, sono mezzi a distanza, freddi, pensati e controllati, mentre quelli di contatto, sono caldi, toccati dalle emozioni (Lowen, 2000).
Lo spazio on line, nei termini del forum, del sito, del blog, ecc., costituisce una prima guida di auto e mutuo aiuto, un primo avvicinamento a sé e agli altri, un binario importante e rassicurante, che necessita poi di una seconda fase di confronto e definizione all‘esterno, nel mondo reale, fatto di situazioni, persone, obiettivi, specialisti in carne ed ossa, sensazioni e contatti. In questo modo, si ottiene la giusta integrazione fra dentro e fuori, fra richieste illimitate e confini realistici, fra realtà e desiderio, fra fantasia e concretezza.
Termini essenziali più che mai nei disturbi d‘ansia, dove proprio la mancanza di confini suscita l‘angosciante sensazione di spandersi, di perdere il controllo, di ignota illimitatezza, d‘impotenza estrema.
Per cui, ci auguriamo che i fruitori di internet imparino ad apprezzare ed usare questo strumento, per le sue grandi profondità, senza attribuirgli quel significato che non gli appartiene e pertiene, recuperando ancora una volta quanto risulta proprio e unico: la “terapeuticità” dell‘essere umano nel suo intero! Solo così avremo parole che toccano! (Quinodoz, 2004).

Sabrina Costantini, psicologa psicoterapeuta
Ambito lavorativo: vecchie e nuove dipendenze, disturbi psicosomatici, disturbi dell‘umore, disturbi di tutto l‘arco evolutivo
Docente di materie psicologiche. Indirizzo: analisi transazionale - bioenergetica.

Bibliografia

Campione F. (1992). Nessuno, uno, centomila AIDS. Progetto AIDS, Roma.
Di Maria F., Lo Verso G. (a cura di) (1995). La psicodinamica dei gruppi. Raffaello Cortina, Milano.
Lewin K. (1943). Definendo il campo in un dato momento. Rassegna Psicologica, 50, 292-310.
Lowen A. (2000). Bioenergetica. Feltrinelli, Milano.
Mead M. (1970). Antropologia: una scienza umana. Astrolabio.
Mead M., Rhoda M. (1984). Aspetti del presente. Emme, Torino.
Meissen G.J., Gleason D.F., Embree M.G. (1991). Assessment of the needs of Mutual-Help Group. American Journal of Community Psychology, 19, 427-442.
Quinodoz D. (2004). Le parole che toccano. Una psicoanalista impara a parlare. Borla, Roma.

Ruggieri V. (2001). L'identità in psicologia e teatro – analisi psicofisiologica della struttura dell'Io. Edizioni Scientifica Magi, Roma.
Schubert M.A., Borkman T.J. (1991). An organization typology for Self-Help Group. American Journal of Community Pshichology, 1, 769-787.
Spaltro E. (2005). Conduttori. Manuale per l'uso dei piccoli gruppi. Franco Angeli, Milano.
Toseland R.W., Rossiter C.M., Peak T, Hill P. (1990). Therapeutic processes in peer led and professional support groups for caregivers. International Journal of Group Psychotherapy, 40, 279-301.
Woodward B., Mc Grath P. (1988). Charisma in Group Therapy with recovering substance abusers. International Journal of Group Psychoterapy, 20, 349-374.

Il forum e la chat di Nienteansia.it: interventi contro l'ansia e lo stress

Il sito Nienteansia.it è dedicato a temi di natura psicologica riguardanti disturbi quali l'ansia e lo stress.
Volendo dire giusto qualcosa su questi disturbi, possiamo affermare che l'ansia non va considerata esclusivamente un limite o un disturbo, ma se riconosciuta e analizzata può diventare un efficace strumento di analisi di se stessi ed essere utilizzata come una risorsa.
L'ansia è una condizione fisiologica, utile in molti momenti della vita. Essa ci è utile per proteggerci dai rischi, ci permette di mantenere lo stato di allerta e ci aiuta a migliorare le prestazioni. In questi casi essa è funzionale poiché rappresenta una sollecitazione che ci muove e ci fa selezionare gli stimoli con maggiore attenzione.
In realtà è possibile dire che non si può vivere senza ansia, e inoltre senza di essa molte emozioni sarebbero più sbiadite, meno intense e suggestive.
È una condizione che sicuramente abbiamo provato qualche volta.
Scientificamente è dimostrato che almeno un terzo della popolazione mondiale ha avuto o in futuro potrà avere un disturbo d'ansia nel corso della propria vita.
Anche lo stress è un disturbo, che, come l'ansia, può limitarci e farci vivere non bene.
Lo stress è una particolare reazione dell'organismo quando questo è sottoposto ad una pressione psichica o fisica o entrambe. Tale fenomeno è dovuto ad una serie di adattamenti metabolici di un organismo all'ambiente esterno. Un lavoro che viene svolto dall'organismo in condizioni di fatica, andando contro il fisiologico adattamento del corpo umano e mettendo in atto una serie di stimoli adattivi, che vanno sotto il nome di Sindrome Generale di Adattamento. Una sindrome che si caratterizza per i seguenti sintomi:
1) Reazione di Allarme:
Durante la fase di allarme vengono mobilitate le energie difensive; innalzamento della frequenza e della pressione cardiaca, quelle della tensione muscolare, la diminuzione della secrezione salivare, aumentata la liberazione di cortisolo, ecc.
2) Fase di resistenza:

In questa fase, l‘organismo tenta di adattarsi alla situazione e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi anche se lo sforzo per raggiungere l‘equilibrio è intenso.
3) Fase di esaurimento:
Se la condizione stressante continua, oppure risulta troppo intensa, si entra in una fase detta di esaurimento, in cui l‘organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare . Si assisterà in questa fase alla comparsa di malattie d‘adattamento rappresentate, per esempio, dal diabete o dall‘ipertensione arteriosa (definite malattie psicosomatiche).
Dopo questa serie di definizioni e spiegazioni, per meglio comprendere cos‘è, e cosa si intende per disturbo d‘ansia o stress, non mi dilungherò oltre nelle definizioni.

Il sito tratta delle psicoterapie utilizzate per combattere tali disturbi, ha la collaborazione di esperti, e una sezione dedicata agli articoli che vengono lasciati liberamente e che possono essere fruiti liberamente. Ma è anche un sito che prevede la possibilità di partecipazione ad un FORUM nel quale esiste la possibilità di creare discussioni varie su tematiche correlate al mondo della psicologia e della vita mentale.
Esso è uno spazio dedicato all‘ascolto e allo scambio di esperienze e vissuti tra persone. È uno spazio libero, dove chiunque può partecipare.
Il forum di Nienteansia.it permette ai suoi utenti di usufruirne in maniera molto semplice, offrendo loro un chiaro e conciso concetto d‘uso, grazie anche all‘utilizzo costante di elementi grafici e testuali, quali: Pulsanti, Menù e Simboli. Utili per la semplificazione la navigazione e la fruizione.
I temi maggiormente trattati sono legati agli stati d‘ansia, paura, panico e stress.
Chi partecipa sono persone che hanno voglia di parlare, di esprimere il proprio disagio. Si cerca il conforto, l‘aiuto, la possibilità di condividere con gli altri le proprie paure. Non è di certo un‘alternativa allo psicologo o alla terapia. Semplicemente è aiutare l‘anima a sentirsi meno sola.
Avere paura è normale. Si cerca qualcuno, una parola di conforto, un abbraccio, un semplice messaggio che ci dica “io ti capisco”. Non ci servono amici o persone conosciute, il forum unisce il mondo. Ma l‘unione può bastare? Sapere che altri hanno il nostro medesimo problema ci può consolare? Chi partecipa può essere più o meno esperto, può aver vissuto esperienze che lo immedesimo nella condizione in cui è la persona che scrive. Tutto ciò è sufficiente?
Ovviamente no. Il forum, la chat, sono utili fino ad un certo punto. Ma l‘aiuto non viene da un messaggio di posta elettronica.
Questo è forse il segno che ci sentiamo soli, e che ci spersonalizziamo facilmente davanti a un computer. Essenzialmente c‘è un‘agorafobia di base, per la quale si ha un forte timore di chiedere aiuto in pubblico senza riuscire a riceverlo, e appellarsi ad un più anonimo schermo da la possibilità di rischiare un qualcosa in più. Allora chiediamo al forum cosa ne pensa. La chat, quindi diminuisce l‘ansia dei soggetti, allevia le loro paure, e li mette in condizione di condividere la loro esperienza con altre persone che possono capirli e sostenerli.
L‘ansia e lo stress creano un disturbo che impedisce alle persone di fare tante cose,di sbarazzarsi delle proprie preoccupazioni, di abbassare la loro tensione emotiva. Allora se chiedere aiuto al forum può aiutare ad abituarsi a entrare in contatto con la realtà, che male c‘è? Non sarà qualcosa di definitivo, ma è comunque un valido sostegno. Il progetto Nienteansia.it da questa possibilità ai suoi iscritti.

Spero che quanto scritto in questo breve intervento sia un valido aiuto per chi vuole conoscere questo sito e alleviare la propria sofferenza, nonché il suo sentirsi solo/a, anche se soli non lo siamo mai realmente (anche nel forum, la realtà virtuale non ci fa più essere soli).

Angelo Franchitto
Dottore in Scienze dell'Educazione, E-mail: angelo8.4@hotmail.it

Il Forum di Nienteansia.it: spazio terapeutico o valvola di sfogo?

Questo intervento vuole essere una riflessione su una componente specifica, che reputo estremamente significativa, del portale Nienteansia.it: il Forum. In riferimento ad esso mi preme rispondere ad alcune domande:
questo spazio virtuale può essere considerato un luogo terapeutico?
Il forum, cioè, effettivamente rappresenta una modalità comunicativa riconducibile alla categoria "relazione di aiuto"? Oppure costituisce solo un'occasione per alleggerirsi del carico emotivo a cui, in un dato momento, si è sottoposti?
Anche se fosse vera quest'ultima ipotesi il risultato sarebbe tutt'altro che disprezzabile. Alleviare il peso di pensieri ed emozioni negativi che, in una particolare circostanza, gravano sul nostro animo e la nostra mente non è certo risultato da poco. Mi chiedo però se, passato questo momento liberatorio, qualcosa d'altro accade o può accadere nel sistema percettivo/cognitivo dei partecipanti al forum. Voglio, cioè, riflettere sulle potenzialità "terapeutiche" di questo luogo virtuale di incontro.

A tale proposito ritengo necessario definire quale significato si attribuisce, in questa sede, ai termini potenzialità terapeutiche e per farlo è bene, a mio avviso, partire da precisa distinzione tra terapia ed analisi, espressioni che rinviano inevitabilmente a "relazione di aiuto".

Con analisi indico l'indagine di vissuti intrapsichici profondi che tende ad una ristrutturazione caratteriale.
È noto che questo lungo e, spesso, doloroso percorso ha origine dall'esigenza di risolvere un disagio psicologico/comportamentale e nasce da una precisa richiesta della persona interessata. Mi riferisco, cioè, al costo emotivo che il soggetto è disposto a sostenere per realizzare il cambiamento, a quali corde profonde lascia che accedano degli estranei, anche se non stranieri. A ciò si aggiunge che, non dimentichiamo, tale cammino va realizzato in sedi specifiche ed accompagnati da distinte figure professionali (gli estranei ma non stranieri di cui sopra).
Per terapia qui si intende un diverso itinerario, non meno importante ma "diverso", attraverso il quale l'individuo aggiunge nuovi atteggiamenti a quelli di cui già dispone e sperimentati come insoddisfacenti. L'obiettivo terapeutico, insomma, non è la rivisitazione della storia personale bensì favorire nel soggetto altre opzioni comportamentali, più utili ed appaganti di quelle già in essere, a partire da quella stessa storia.
Nell'ottica qui proposta la distanza tra analisi e terapia è quella che c'è tra il non poter fare, in quanto ingabbiati nella propria struttura

caratteriale, ed il non sapere fare, siccome all'oscuro di quali siano le effettive possibilità d'azione che forniscono quelle medesime limitazioni caratteriali.
Sempre in questa luce allora può essere terapeutico qualsiasi incontro che la persona realizza nel corso della sua esistenza, incontro voluto oppure casuale. Incontro con un altro essere in carne ed ossa o comunque con sue espressioni: una parola scritta, cantata, recitata dunque formalizzata in colori e/o suoni, comunque una derivazione del suo mondo interiore. Un segno di un diverso modo di percepire gli altri e la realtà che indica, appunto, ulteriori possibilità di pensiero ed azione a chi si trova, in quel momento, ingabbiato nel labirinto della sua esistenza.
Un momento di contatto che può realizzarsi nel mondo fisico o nell'universo virtuale: un libro, un articolo di giornale, un dipinto, una nota musicale. O nel virtuale mediatico. Nel Cyberspazio, cioè, che oggi ormai si pone in concorrenza con lo spazio materiale.
Certo, ogni incontro si struttura ed assume una specifica valenza in base al luogo in cui si realizza. Per quanto ci riguarda forse lo spazio materiale, quello del "faccia a faccia" per intenderci, offre maggiori potenzialità terapeutiche rispetto al virtuale (nelle sue molteplici manifestazioni) però bisogna fare i conti con la condizione emotiva di coloro che, in un dato momento, confrontano le proprie visioni del mondo.
Anche una parola scritta, ad esempio, che compare in cartaceo oppure sullo schermo del pc, può indicare chiaramente e potentemente nuove strade a chi, in quel preciso momento, è estremamente sensibile al richiamo del cambiamento. Così è per una melodia, di note o di colori. Così può essere anche nell'incontro con la natura, con quel poco che ne resta: perché no, anche una passeggiata all'aria aperta, quando rappresenta un permesso che si dà a se stessi a discapito degli obblighi esteriori e (principalmente) interiori, può fornire un esito terapeutico, vale a dire non solo "sollievo momentaneo" ma un definitivo e diverso modo di percepirsi.

Detto ciò, torniamo alla domanda di partenza:
il forum di Nienteansia.it è un luogo terapeutico?
In potenza sì. Chi decide, in ultima analisi, quale debba essere la natura del forum è l'Utente con l'uso che ne dispone. Pertanto il post può rappresentare uno sfogo emotivo o una sincera richiesta di aiuto, una riflessione profonda che attende riscontri oppure un passatempo.
Ogni opzione, però, non diminuisce il valore terapeutico del forum. Vale a dire che esso, in potenza, fornisce sempre all'Utente, che ne senta il bisogno, la possibilità di accedere a nuove strategie comportamentali.

Al punto in cui siamo vale la pena soffermarsi su alcuni aspetti di questo spazio virtuale che ne possono rappresentare i punti deboli e, nello stesso tempo, i punti forti.
Ne indico uno che, a mio avviso, ne richiama potentemente altri e dunque segna la sostanza stessa dell'oggetto della riflessione.
Mi riferisco al fatto che il forum di Nienteansia.it è scarsamente frequentato da professionisti della relazione di aiuto. Vale a dire che raramente chi "lancia un appello" riceve risposta da psicologi, psichiatri, consulenti, medici, ecc.
È, per l'Utente ed il forum stesso, un vantaggio o uno svantaggio?
Sarebbe un male per tutti se il forum si presentasse come momento curativo (e qui il discorso sul significato di "cura" ci porterebbe lontano dal tema attuale). Il forum, però, si pone e si propone, direttamente ed indirettamente, come luogo di riorientamento, di deconfusione, di ricerca di opzioni comportamentali più che di interventi sulla sintomatologia del

disagio. È, direttamente ed indirettamente, uno spazio terapeutico, appunto, e non analitico.
Tra l'altro, data la natura della relazione (mediata, indiretta, virtuale, limitata alla parola scritta), ogni intervento specialistico rischierebbe di ridursi ad un incorniciare le richieste degli Utenti all'interno di etichette e denominazioni teoriche, forse lontane dai fatti narrati e non per insufficienza dello specialista ma per quelle delle modalità narrative: parola solo scritta, distanza temporale e spaziale, ecc.
Pertanto ritengo che la scarsa frequentazione del forum da parte di specialisti dell'ascolto porti agli Utenti più vantaggi che svantaggi … anche se gli stessi Utenti, a volte, non ne sono consapevoli.
In più tale peculiarità pone gli Utenti su un piano paritario che fa del forum una sorta di gruppo di auto-aiuto in cui l'elemento "curativo" e stimolante è il confronto e non la diagnosi fatta dal professionista.

Ovviamente ogni medaglia presenta una doppia faccia e ciò vale anche per l'argomento in questione.
La ridotta presenza di professionisti dell'ascolto, infatti, ha come contropartita il rischio di una banalizzazione delle discussioni sia sotto l'aspetto formale che, a volte, sotto quello contenutistico. Oltre al fatto, altrettanto degno di attenzione, che azzardate (e non richieste) diagnosi psichiatriche possono essere formulate da Utenti non specialisti del settore (anche un professionista, comunque, si astiene – o dovrebbe farlo - dall'emettere diagnosi nell'ambito di un forum virtuale) con tutto ciò che può conseguirne sulla tenuta emotiva dei destinatari o di qualsiasi altro Utente.
In ogni caso il serrato Regolamento del Forum riduce sensibilmente l'entità di questo rischio.
La banalizzazione, invece, offre qualche ostacolo in più al suo controllo. La sua stessa natura, comunque, che rende evanescente la discussione, nello stesso tempo è garanzia della sua durata. Ridotta. E ciò è un bene per il forum ed i suoi Utenti. Anche per gli stessi "banalizzatori".

Alfonso Falanga
Consulente della Comunicazione ad orientamento Analitico Transazionale
www.comunicascolto.com

L'aiuto on line: il gruppo virtuale che cura

La ricerca di risposte alle proprie domande, disagi e solitudini trova nella nostra epoca un alleato silente eppure sempre accessibile in internet. Diversi dati dimostrano che internet è oggi il primo canale di riferimento che consente con la stessa facilità ed immediatezza tanto l'accesso privilegiato alle informazioni di ogni genere e sorta, quanto l'immissione facilitata di contenuti da parte del popolo del web. Secondo alcune indagini statistiche condotte dell'Istat, nel 2006 risultava ancora poco diffuso – rispetto ad altri media – l'uso di Internet (35,6 %), nonostante ci sia stato un aumento di ricorso allo stesso a partire dal 2000 pari al 17,1% . Sembrano essere gli uomini a farne maggior uso, mentre nelle donne è

prevalente il ricorso al settimanale e alla lettura di libri. Ad aver subito le maggiori trasformazioni sembrano essere i giovani: il loro utilizzo di internet è quasi raddoppiato in sei anni (dal 33,5 per cento al 63,9 percento del 2006).
Sorge dunque spontanea la domanda sull'attendibilità e sull'efficacia che possano avere i dati e le informazioni reperibili su siti web, soprattutto in merito ad ambiti, materie e argomentazioni che hanno a che vedere con la salute dell'individuo, il benessere psicologico e la risoluzione del proprio disagio personale. Così ci si chiede come mai, sempre più spesso, anziché dialogare con l'esperto si preferisca l'invisibile e sconosciuto "web". Certamente non sempre la risposta al proprio disagio e di conseguenza le informazioni reperibili su internet (anche nei siti specializzati) possono rappresentare la chiave di volta per la risoluzione delle proprie problematiche; tuttavia è indubbio che proprio il web si configura come l'Altro che è sempre disponibile, presente e che soprattutto sa ascoltare.
L'uomo moderno vive secondo ritmi incalzanti. Connotato da una sfera relazionale ed affettiva spesso circoscritta a pochi intimi e attanagliato dal sempre presente timore del pregiudizio e dell'etichettatura preferisce orientarsi verso canali che garantiscano l'anonimato e lo stesso rispetto della privacy. Insicurezza, paura del proprio disagio, solitudine e rete di supporto sociale vacillante, possono di fatto rappresentare alcuni dei fattori predisponenti verso l'utilizzo di canali di informazione, ascolto e aiuto specialistico come i forum psicologici, dedicati a quanto rispecchia in un determinato momento il proprio stato di bisogno. Che sia una spiegazione, un consiglio o un'esperienza, ciò che si cerca è spesso il prodotto di quella comunità che nella vita reale tende a venir meno, riprodotto su vasta scala e senza confini nel mondo virtuale. È nel forum che incontriamo il gruppo che cura: l'immagine che viene evocata è innegabilmente quella del tondo, del nodo, del gomitolo, insomma tutto ciò che rimanda alla coesione, alla circolarità, alla matassa di relazioni intrecciata, di coloro che a vario titolo hanno un comune denominatore, che sia un sintomo, una situazione difficile da affrontare, una comune finalità da perseguire.
L'omogeneità che lo caratterizza è una delle caratteristiche che da subito consente di sentirsi accettati, si costituisce come elemento di contatto e similitudine in persone che inconsciamente si sono già identificate; dall'altra parte è garante della sincerità nel dialogo reciproco. Proprio ciò rende questa tipologia di ricerca di aiuto particolarmente adatta per coloro che vivono situazioni di disagio sociale, esistenziale e psicologico, affetti da vergogna e timore del rifiuto, dell'emarginazione: la propria sofferenza ritenuta inaccettabile e incomprensibile dagli altri, viene svestita dalle fantasie di unicità e onnipotenza quando ci si trova dinanzi a storie, racconti, di coloro che ne sono portatori proprio come se stessi, con un effetto protettivo delle proprie angosce e paure. L'essere partecipe di vissuti altrui simili ai propri, bandisce al contempo i sentimenti di emarginazione, in un contesto in cui non si è soli nel proprio dolore (ma tutti sulla stessa barca).
Tuttavia l'aiuto on line, affinché si prefiguri come terapeutico, deve comunque garantire lo sviluppo del pensiero maturo, essere in grado cioè di promuovere quel lavoro psichico del singolo che, attraversando una sequenza di fasi obbligatorie, passa dalla partecipazione alla differenziazione, divenendo poi strumento atto alla riscoperta di sé.
Sebbene la condivisione primaria dona una spinta entusiasmante nella ricerca delle risposte al di là del proprio disagio, configurandosi come garante delle domande possibili, le discussioni e le esperienze riportate nei forum di psicologia possono aiutare il singolo nel superamento del disagio proprio

attraverso la ri-narrazione e risignificazione della propria esistenza attraverso la storia dell'Altro.
Attraverso l'Altro, per mezzo dell'immagine di noi che ci rimanda, possiamo di fatto riappropriarci di quelle nostre parti ignorate o temute, attraverso quel dialogo silenzioso e anonimo che riscrive la propria storia.
Per effetto di tutte le immagini del Sé di ciascun soggetto (adeguate o distorte che siano) che circolano e rimbalzano tra le pagine del forum, instaurando un processo conoscitivo e autoconoscitivo, si realizza quell'apprendimento interpersonale in virtù della possibile conoscenza e rielaborazione del proprio per mezzo degli Altri del gruppo virtuale e del lavoro di significazione dell'esperto. Soltanto quando il gruppo virtuale del forum e le voci che lo animano consentono a coloro che ne hanno bisogno di procedere verso il recupero del loro vero Sé, il forum può considerarsi una valida forma di auto aiuto, terapeutica ed efficace, che fa leva sul punto di forza preminente che lo caratterizza: il superamento della paura del proprio malessere e la narrazione del proprio dolore.

Rodorigo Giovanna
Psicologa e Specializzanda in Psicologia Clinica
rgiovanna@excite.it

L'efficacia terapeutica della coralità nel superamento del problema del singolo. L'essere parte di un tutto. Il web come terra.

Introduzione

Nella comprensione dei fenomeni comunicativi sociali desta attenzione l'evoluzione dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto On Line che esplicano la loro funzione di sostegno psicologico del singolo nei Forum di discussione su specifiche problematiche psicologiche, con una considerazione particolare al Forum di Nienteansia.it.
Il compito di questo intervento è quello di rivolgere l'attenzione allo scambio di comunicazioni gradualmente sempre più diffuse e anche condizionanti nonché sempre più emotive e risalenti alla sfera privata dei singoli a cui possiamo assistere nella fitta rete interazionale del cyberspazio.
Sarà qui privilegiata l'osservazione analitica per giungere a una più precisa conoscenza di questo fenomeno comunicativo in quanto lo scopo dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto On Line è quello di aiutarsi reciprocamente e democraticamente sia ad esprimere i propri sentimenti che a sviluppare e/o aumentare la capacità di riflettere sulle proprie modalità comportamentali. Questa attenta riflessione fa sì che si sviluppi una maggiore consapevolezza del singolo e una maggiore capacità dello stesso di affrontare i problemi responsabilmente, con il conseguente aumento della stima di sé e nelle proprie risorse e abilità interne.

Psicodinamica dei gruppi e del singolo verso il gruppo

È indubbiamente un'epoca in cui l'attenzione sociale si esplica attraverso la scoperta e la spiegazione dei momenti e delle spinte inconsce che caratterizzano le tensioni, i bisogni e le sofferenze individuali e collettive (F. Corrao e S. Musetta, 1978). Su questo i gruppi di Auto Mutuo Aiuto rispondono con una coscienza comprensiva primaria e una organizzazione spontanea di saggezza umana antica e produttiva, dove il problema del singolo diviene una ricchezza interiore per il gruppo che elabora strategie di sopravvivenza e risoluzione creativa.
Quando Freud in "Introduzione alla psicologia di gruppo e analisi dell'Io" asserisce che: "L'altro è invariabilmente implicato nella vita mentale dell'individuo o come un oggetto o come un modello, o come un aiuto, o come un opponente", e ancora: "L'atteggiamento dell'individuo verso i genitori, i fratelli, le sorelle, la persona amata, il medico… e tutti i rapporti che sono oggetto dell'investigazione analitica possono a buon diritto essere considerati fenomeni di ordine sociale", ci porta a comprendere il conflitto e la tensione costante che soggiace il vivere del singolo.
Gli studi psicoanalitici di W.R. Bion sulla comprensione dei fenomeni di gruppo, sono stati dopo quelli di S. Freud, i più importanti nel definire una traccia della vita mentale del gruppo, non solamente del gruppo terapeutico ma di tutte le relazioni gruppali.
Bion sostiene che il singolo torna a usare in gruppo dei meccanismi mentali primitivi grazie ai quali perde la propria individualità accettando di farne parte.
Questo processo funzionale avviene perché nel singolo individuo scatta una massiccia regressione mentale: "Perché si possa parlare di gruppo, gli individui che lo compongono devono sperimentare questa regressione che si concretizza nella consapevolezza che il gruppo esiste come qualcosa di diverso da una semplice aggregazione di individui." (W.R. Bion, 1971)
La partecipazione del singolo al gruppo così come la regressione mentale di cui parla Bion sono caratteristiche da sempre presenti nella storia dell'umanità e da cui nessuno può prescindere: il punto di paragone o l'aspirazione che molti disagi mentali – nell'accezione junghiana – ci mostrano, tende alla qualità del rapporto con gli altri. I sintomi raccontano ciò che caratterizza la mancanza di armonia non solo con se stessi ma anche, comunque e sempre, in relazione con qualcun altro.
La ricerca di soluzione del proprio problema nel gruppo di Auto Mutuo Aiuto aiuterebbe il singolo a superare anche la propria diffidenza e percezione di inadeguatezza verso il mondo esterno. Esso, il mondo esterno, non è altro che il conflitto dell'Io con l'Altro.
Bion definisce il singolo come un animale di gruppo in lotta sia in riferimento a quegli aspetti della personalità che tendono a formare un gruppo – Groupishness – sia in riferimento al gruppo stesso, e dice: "L'individuo non può fare a meno di essere membro di un gruppo anche quando la sua appartenenza al gruppo consiste nel comportarsi in modo da far credere che egli non appartiene a nessun gruppo."
Nella dimensione emotiva del gruppo vengono attivate dinamiche e modalità regressive (Foulkes, 1991) che aumentano la probabilità che il gruppo ripercorra il percorso tribale verso l'Origine della Coscienza così come fu sviluppato da E. Neumann nel 1978.
Ma, se dal gruppo fugge, dal gruppo ora torna proprio chi vuole con tutte le sue forze tentare di superare l'abisso di incomprensioni frustranti del proprio essere unico e diverso in un'epoca di forti tendenze alla massificazione e alla stereotipia mentale, come difesa dal rischio creativo di essere se stessi con quella impronta di unicità che magari si esprime in

un disagio classificabile. Come affermavano F. Corrao e S. Musetta nella prefazione alla traduzione italiana del libro di W.R. Bion “Esperienze nei gruppi”: “… L‘orientamento è verso le formazioni, le dinamiche e le azioni di gruppo ‘definito‘ ”. Ovvero, non gruppo inteso come massa.

Il forum on line come gruppo di lavoro

È importante ora sottolineare che in questo lavoro si predilige l‘accezione di Gruppo di Lavoro secondo l‘analisi psicodinamica di Bion per introdurre le caratteristiche specifiche riscontrate nell‘organizzazione strutturale dei Forum On Line.
Bion parlando dell‘energia e della vitalità tipica dei Gruppi di Lavoro, si esprime così: “È come se gli esseri umani fossero consapevoli delle conseguenze dolorose e spesso fatali di dover agire senza un adeguato rapporto con la realtà e si rendessero conto di aver bisogno della verità come criterio per valutare le loro conclusioni.”
Questo passo è perfetto nel constatare quanto il Gruppo di Lavoro si basi sull‘accettazione della validità dell‘apprendimento dall‘esperienza, e da ciò ne tragga sia la forza che l‘autoregolazione necessaria per portarsi all‘azione e al cambiamento.
Diventano, dunque, basilari gli scopi di sperimentazione di nuovi stili di vita e di comportamento e di nuovi modi di sentire e trasmettere i propri vissuti. La ricerca di alternative comportamentali comunque attinenti alle proprie caratteristiche di personalità, avviene con uno sforzo che genera successo e di questo sono testimoni tutti i partecipanti del gruppo.
Il consequenziale riconoscimento del lavoro genera la possibilità effettiva di aumentare la sicurezza interiore e la fiducia nelle proprie risorse fornendo il senso di valore sia del gruppo come comunità che del gruppo come vissuto soggettivo di appartenenza per chi fino a quel momento si era sentito impotente anche di fronte alla propria sofferenza interiore oltre che nella difficoltà di relazionarsi con gli altri a lui vicini.

Le interazioni virtuali tra pari

Internet ormai ci apre alla possibilità di comunicare con qualsiasi individuo in qualsiasi parte del mondo e solo se lo vogliamo possiamo constatare che non esistono più barriere comunicative tra noi e gli altri.
I Forum come tipica comunità di pratiche (M. Wenger, 2000) vengono creati dall‘Amministratore o Facilitatore – Terapeuta – generalmente all‘interno di un sito proprio attinente alla problematica proposta, e gli interventi degli Utenti vengono osservati e supportati anche con la collaborazione di figure come gli Aiutanti del Forum e gli Esperti. Questo ambiente protetto da spam e aggressioni gratuite, garantisce l‘introspezione e il raccoglimento dei partecipanti. Ed è allora che potenzialmente si può creare un gruppo di pari.
Favorendo l‘osservazione psicologica delle modalità comunicative ormai molto avanzate, possiamo percepire anche la disposizione d‘animo e il temperamento del nostro interlocutore, e l‘emotività non trova più ostacoli nell‘esprimersi. Diffondere il proprio pensiero in un messaggio inviato nel cyberspazio significa – in questa epoca di grande espansione comunicativa – scoprire che non si è soli nel provare qualsiasi aspetto di qualsiasi versante dell‘interezza e della complessità umana.
Inoltre, la possibilità di interagire che ci offre l‘invio di un messaggio di richiesta di aiuto è sorprendentemente più vasta di quello che ci offre la realtà nell‘interazione vis-a-vis, ma anche più disinteressata e perciò più autentica e cruda.

È possibile soffermarsi su molti aspetti intimi e personali e creare una rete empatica di qualità differente dal reale in quanto le sovrastrutture tipiche che nell'incontro con gli altri sono necessarie per la convivenza sociale nel web sono inutili, anche se solo in determinati contesti.
Se nel reale, nella vita di tutti i giorni, può essere necessario raccontarsi negli agiti della propria sofferenza psicologica per essere supportati – anche se non necessariamente capiti –, nel virtuale ci si può ritrovare tra pari quando se ne sente la necessità senza impedimenti spazio-temporali.
Dunque, oltre ad interagire in base ad un problema specifico, il Gruppo On Line tende a essere formato da pari ed è il fatto di vivere o di aver vissuto una stessa condizione che definisce l'appartenenza al gruppo.
Questa coesione è garanzia di ricerca di soluzioni, e aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo.
Lo strumento comunicativo ancora principalmente più usato nei Forum On Line è la scrittura.
Bisogna scrivere per descriversi e descrivere e questo diventa motivo di osservazione consapevole delle proprie emozioni e dei propri comportamenti ed è evidente che interessa al singolo che chi recepisce il messaggio possa cogliere appieno il senso del proprio voler comunicare.
Vengono, così, facilitate anche le persone più ritrose, timide al parlare e al mostrarsi; le persone che hanno perso il senso del vivere possono trovare nella scrittura una resa introspettiva, silenziosa e adattabile ai propri tempi espressivi, il coraggio di esprimersi e anche di essere.
Quando più individui sofferenti si trovano a inviarsi messaggi di sprono e di riconoscimento, di solidarietà e di consigli intimi, assistiamo alla presa di un nuovo continente comunicativo: al web come terra che comprende e che accoglie. Sono le menti che comunicano, non è necessario spostarsi spazialmente, recarsi oggettivamente in una sede per conoscere altre persone che vivono una simile condizione psicologica, così come non è necessario affrontare il disagio del proprio corpo in assetto sociale, un corpo che può tradire le intenzioni duramente assemblate.
In questa nuova terra comunicativa, la formazione di gruppi di pari nei Forum su specifiche problematiche psicologiche, potrebbe lasciare in potenza l'incontro reale sviluppando invece competenze maggiori nella maieutica dei disagi sofferti con un'empatia affettiva di notevole spessore e valore.
Così l'umore non sarà umido, odoroso di corpo ma sarà umore mentale, sovrastrutturale, in un azzardo, quasi sovrumano.
Se ci sentivamo impotenti di fronte alla nostra piccolezza e incapacità di reagire ai colpi della vita sperimentando vergogna e isolamento, in questo tempo rinasciamo protagonisti di una nuova terra dispensatrice di contatto mentale.
Qui il piccolo Io confuso si specchia in altri che veramente e onestamente condividono, protetti dalla privacy e dallo schermo del computer.
Nel web non esiste più l'Io corporeo, ed eliminato questo problema sostanziale ciò che rimane e si amplifica sono le caratteristiche che contraddistinguono l'Io nella sua essenza più pura, "egoica".
La concettualizzazione è la vera casa dell'Io, ciò a cui ha sempre aspirato. Se l'Io voleva descrivere il suo campo d'azione ideale, ora nel web l'ha trovato.
Ma in questa dimensione l'Io scopre anche l'Altro da sé e quell'Altro risponde con un'empatia sorprendente e limitata – se così possiamo dire – al mentale e si rispecchia creando fusione.
L'Io passa al Noi, all'evoluzione dall'egoismo primordiale – necessario – all'altruismo. Questo sappiamo essere l'inizio della comunità sociale.

Il passaggio non è, però, del tutto indolore per l'Io. Un aspetto importante che Bion sottolinea riguarda la comunicazione all'interno del gruppo e ci spiega che "qualsiasi comunicazione del singolo è probabile che il gruppo la reinterpreti in modo conforme ai suoi desideri" e perciò "gli strumenti di comunicazione all'interno del gruppo sono estremamente deboli e le loro modalità di azione sono incerte". (Bion W.R., 1978)
Ci si aprono così alcuni interrogativi che possono essere oggetto di riflessioni future: quanto è determinante per il singolo "superare" il suo problema con la solidarietà degli altri componenti del Forum riportando l'esperienza vissuta nella sua realtà intersoggettiva?
Ogni risposta al topic che il singolo propone è oggetto, per esso, di riflessione e invito al cambiamento perché per ogni aspetto di un problema qualcuno può aver superato o colto il nodo dolente diventando anche esperto nel gestire momenti di crisi o nell'aver provato terapie e nello stesso tempo ci si scopre protagonisti per la valenza donativa verso gli altri, ma una volta staccatisi dallo schermo e dalla tastiera del computer e rientrati nel quotidiano dei rapporti reali con gli altri, questa esperienza resta come "ricordo utile" (W.R.Bion, 1978) nel singolo verso un'oggettiva volontà di superamento?
Terminare questo intervento con degli interrogativi significa osservare la realtà descritta con gli occhi e la mente pieni di curiosità verso il nuovo e coltivando la certezza che il cammino di ognuno di noi verso il superamento della paura di vivere sia un compito anche corale e non solo individuale.

Anna Mostacci
Psicologa Psicoterapeuta a Roma
anna.mostacci@alice.it

Bibliografia

° Bion W.R., "Esperienze nei gruppi", Armando, 1980, Roma
° Bion W.R., "Apprendere dall'esperienza", Armando, 1979, Roma
° Corrao F. e Muscetta S., Presentazione alla traduzione italiana di "Esperienze nei gruppi" di Bion.W.R., Armando, 1980, Roma
° Foulkes S.H., "Introduzione alla psicoterapia gruppo analitica", E.U.R., 1999, Torino
° Freud S., "Totem e tabù", Boringhieri, 1969, Torino
° Freud S., "Psicologia di massa e analisi dell'io" in Opere, Boringhieri, 1990,Torino
° Jung C.G., "La psicologia dell'inconscio", Newton Compton Ed., 2006, Roma
° Jung C.G., "Individuazione e collettività" (1916) in "Due testi di psicologia analitica", Opere, vol.7,Boringhieri, 2010, Torino
° Jung C.G., Alcuni aspetti della psicoterapia moderna" (1930) in "Pratica della psicoterapia", Opere, vol.16, Boringhieri, 2010, Torino
° Mostacci A. et al., "Liberi di sognare: Ricerca in gruppo sui miti personali" in "Psicologia Analitica e Psicologia dei Gruppi", Borla, 1999, Roma
° Neumann E., "Storia delle origini della coscienza", Astrolabio, 1978, Roma
° Rheingold H., "Comunità virtuali. Parlare, incontrarsi, vivere nel ciberspazio", Sperling e Kupfer, 1994, Milano
° Wenger M., "Comunità di pratica e sistemi sociali di apprendimento" in "Studi Organizzativi", 2000, n° 1, pp.11 – 34.

Capitolo terzo

La parola agli utenti

Ora la parola va agli utenti del nostro forum, che con il loro prezioso contributo hanno reso possibile la realizzazione di questo libro. Meritano un doppio ringraziamento: per aver trasportato nella realtà qualcosa che prima esisteva soltanto negli impalpabili bit situati su un server lontano, e secondariamente per aver avuto il coraggio di mettere per iscritto e condividere con il mondo la loro difficile esperienza personale. Non è facile parlare dei propri problemi. Farlo implica l'esporsi al prossimo, il mettere a nudo le proprie debolezze sapendo che le reazioni altrui non sempre possono essere caratterizzate da comprensione e disponibilità. Per questo motivo noteremo come molti dei racconti di seguito riportati non possiedano una firma. Racconti anonimi, dunque, ma prodotti da esseri umani in carne ed ossa; persone che attraverso un forum virtuale hanno conosciuto altre persone sofferenti che le hanno aiutate a dare un nome e un senso alla propria sofferenza. E che ora vogliono permettere alle loro storie di uscire dalla virtualità per entrare nel mondo vero e proprio attraverso un libro che potrà essere letto anche da chi il mondo virtuale non lo frequenta. Nienteansia.it ha rispettato il bisogno di riservatezza dei narratori, dando loro l'opportunità di inserire o meno dati personali sia nel corpo dei racconti che nelle firme. Qualcuno ha coraggiosamente riportato il proprio nome, sicuro della sensibilità e della buona fede dei lettori, i quali certo non giudicheranno le storie che leggeranno tra poco, consapevoli del fatto che scriverle è costato fatica e ha richiesto una grande forza di volontà. Altri, da bravi internettiani, si sono firmati con uno pseudonimo, proprio come accade nei forum virtuali. Ricordiamoci che non è semplice per nessuno parlare dei propri disagi personali, non lo è nemmeno con il proprio terapeuta. E chi decide di farlo pubblicamente compie un atto di altruismo che merita il dovuto rispetto. Buona lettura.

Arance e Gardenie

Sentore di arance nella tua camera di convalescente mentre io le sbucciavo per accostartene in bocca gli spicchi.
Profumo di arance amare dal colore rugginoso nella tua stanza dove tua madre aveva provveduto a sostituire i vecchi mobili scuri con pezzi di modernariato dalle linee ardite.
La tua stanza era stata trasformata come nella metamorfosi di un insetto: un divano color porpora con lo schienale ondulato e una piantana filiforme e flessibile nella sua anima d'acciaio. Le pareti dipinte color zafferano con un guanto di spugna intinto nella vernice: l'effetto era curioso con alcune zone in cui il colore era più denso ed altre in cui era più sbiadito, distribuito in modo volutamente irregolare per ricavarne un'impressione di infantile gaiezza.
Il tuo letto era ampio e comodo, col materasso sottile in lattice, il telaio di ciliegio, il tatami di carta di riso pressata invece delle solite doghe.
I tessuti erano colorati: le tende di cotone con motivi optical bianchi e neri, il copriletto verde acquamarina, stampe di Magritte appese, le tue preferite, soprattutto "La nuvola nel bicchiere".
Tua madre mi aveva chiamato sabato mattino per dirmi che eri tornata a casa senza aggiungere altro perché l'invito era implicito.
Io tacevo mentre tua madre parlava.
Tua madre sapeva che sarei venuto a trovarti.
Ricordo che pensai stupidamente a come vestirmi quando l'indomani, domenica, sarei venuto a trovarti dopo otto mesi dal nostro primo incontro.
Ricordavo anche che ti piacevano i girasoli: ho girato mezza città quel sabato pomeriggio in preda a una specie di disperazione senza nome per trovarne, ma nessuno ne aveva.
Alla fine presi delle gardenie: un magnifico fascio di gardenie dai petali profumati, dai colori accesi.

Venni dunque da te domenica mattina: lasciai la macchina volutamente a un chilometro di distanza da casa tua per fare un lungo tragitto a piedi.
Incrociai delle giovani coppie che si tenevano per mano, allegri sotto il sole di quel pomeriggio estivo, e subito un senso di malessere profondo mi prese alla bocca dello stomaco.
Tua madre mi fece entrare in camera tua: non ci fu bisogno di scambiare parole bastò uno sguardo. Io avevo le mani gelate nonostante il caldo e immagino dovessi essere pallido come un morto.
La prima cosa che notai fu la tua camera che tua madre, dissanguandosi, aveva voluto rivoluzionare secondo i tuoi gusti.
Deposi il fascio di gardenie sulla scrivania accanto al muro dove campeggiava il tuo computer usato tante volte per passare con me infinite ore notturne chattando o scambiandoci messaggi in forum: tu all'inizio non mi avevi detto di soffrire di depressione ansiosa, forse per vergogna, forse perché temevi io me ne potessi andare. Quando, dopo qualche settimana, me lo dicesti ne fui addolorato ma non meravigliato perché avevo già intuito da tempo che qualcosa ti stava consumando.

Fatalmente dovetti volgere lo sguardo verso il letto dove tu giacevi sveglia guardandomi con un accenno di sorriso infinitamente stanco: la malattia, il male oscuro che ti aveva reso infelice, che ti aveva avvelenato la vita, che ti aveva impedito di ricevere la dolcezza di cui avevi bisogno, aveva segnato il tuo viso e il tuo corpo.
Il tuo volto era gonfio, pallido; le tue labbra sbiadite, smunte.

La meravigliosa vitalità che ancora ti brillava negli occhi la prima volta che ti avevo visto se ne era andata per sempre e non sarebbe più tornata forse nemmeno in caso di guarigione.
Poi due particolari mi hanno profondamente commosso: il volume antologico di poesia americana contemporanea che ti avevo regalato allineato fra i libri sullo scaffale; i tuoi capelli accuratamente pettinati e fermati da una spilla a motivo floreale, forse da tua madre, perché sapendo della mia visita, volevi ancora comunicarmi un residuo dell'antica bellezza del tuo volto.

Poi mi hai chiesto se desideravo qualcosa da bere.
Io ho rifiutato e stavo estraendo il pacchetto di sigarette; tu mi hai subito fermato, quasi scusandoti, pregandomi di non fumare con quel tuo modo gentile e spontaneo, quella tua dignità sempre presente anche nelle circostanze più drammatiche.
Preoccupandoti per me mi hai detto che mi vedevi dimagrito e mi hai invitato a prendere una delle arance dalla zuppiera di ceramica sul comodino accanto al letto perché, mi dicevi per convincermi, erano buone, comprate da un commerciante che le portava al nord direttamente dalla Sicilia.
Ho preso un'arancia, l'ho sbucciata, ne ho staccato gli spicchi uno a uno e, non so nemmeno io perché, ho cominciato ad accostarteli alle labbra perché tu ne potessi mangiare.

Il sentore delle arance e il profumo delle gardenie ha riempito la stanza.
Tu hai detto che pareva di stare in un campo di gardenie.
Mentre ti accostavo gli ultimi spicchi alle labbra ho capito che non ti avrei mai più rivista perché la mia presenza accanto a te serviva solo a farti rimpiangere una volta di più di non essere in buone condizioni di salute.
Una strana felicità da disperato mi ha invaso il cuore e mi sono messo a descrivere, una volta di più, quel campo di gardenie che insieme vedevamo con gli occhi della mente perché infine, per te, anche la malattia potesse morire.

Marco Lagendorf, Desio (MB), marcosam.65@gmail.com

Come ho avuto la fortuna di riuscire a placare notevolmente l'ansia e la depressione, grazie a tecniche di rilassamento abbinate all'ascolto di musica rilassante e coinvolgente

Ho cominciato ad avere la tendenza a sperimentare stati d'ansia sproporzionata rispetto alle cause che la scatenano all'età di 6 anni. Mia madre aveva appena lasciato il lavoro per prendersi cura di me, poiché mia nonna non lo poteva più fare.
Il guaio è che mia madre ha un temperamento forte, e io anche. Ma, mentre nel mio carattere c'è una notevole componente reattiva, "allegra", che spesso mi aiuta a uscire dalla prigione degli stati d'animo negativi, nel carattere di mia madre questa componente mi sembra assente. Per contro, lei

è molto ostinata, mentre io lo sono solo se un obiettivo ha particolare valore per me.
Mia madre (non vorrei essere fraintesa: è un‘ottima persona! Sono i nostri due caratteri ad essere abbastanza incompatibili!); mia madre, dicevo, pretendeva di ordinare tutta la mia giornata. Lo faceva convinta di fare il mio bene, ma per me era troppo e io ho cominciato a vivere il mio rapporto con lei come una gabbia, una prigione. E ho anche cominciato a rinchiudermi in me stessa, per paura che volesse gestire anche il mio “io interiore”.
A 14 anni, nonostante il suo parere fortemente contrario, attivamente sostenuta da mio padre e dai miei insegnanti, mi iscrissi al primo anno di Liceo Classico, perché amavo molto leggere e conoscere. Mia madre era apertamente molto scontenta della mia caparbia scelta: avrebbe invece molto voluto che studiassi Ragioneria e che lavorassi poi a 18 anni, di preferenza in una banca.
Dovetti simbolicamente “firmare” con lei un patto che per me era fonte di grossa ansia: se avessi avuto bisogno di anche poche lezioni private o non fossi stata promossa ogni anno a giugno, avrei dovuto andare a Ragioneria. Inoltre, ottenuto il diploma avrei comunque dovuto lavorare ed eventualmente fare l‘Università da autodidatta. Mia madre voleva che guadagnassi subito. Io volevo già allora fare lingue o lettere all‘Università e mi sentivo “in territorio nemico” per tutto il tempo che stavo in casa (cioè sempre: “proibizione” di uscire e frequentare amici).
Mi accadde un giorno di prendere un quattro in greco. Il mondo con il suo peso gigantesco mi cadde addosso e mi schiacciò nel vero senso del termine. Ricordo perfettamente che mi sembrava di far fatica a respirare. Credo fosse un primo attacco di depressione, perché tutto si era letteralmente spento intorno a me. Esisteva per me solo la minaccia di un assoluto sprofondamento della mia vita presente e futura in un amaro luogo mentale di sconfitta. Studiai tutto il tempo e per la fine del quadrimestre il voto di greco in pagella era risalito alla sufficienza. In seguito presi ormai solo il massimo dei voti dappertutto, tanta era l‘angoscia al solo pensiero che un‘interrogazione o un compito in classe mi potessero andar “male”. E quando tutto andava bene, attribuivo il successo al “Caso” e mai al fatto che potessi avere delle capacità. Autostima sotto zero.
Finito il Liceo, mi iscrissi all‘università e cominciai a lavorare. Mi laureai ovviamente con la lode e con uno stato di salute “nervoso” così evidentemente disastroso, che fu mia madre a portarmi da un dottore. A me non veniva neanche più in mente che, se non riuscivo a fare una cosa qualunque, poteva essere a causa del mio stato di salute. Per me, “non riesco” voleva dire ormai solo “adesso per me è finita: sono, senza rimedio, sola e perdente”.
Non auguro questo stato d‘animo (e fisico) al mio peggior nemico.
Continuai a lavorare (insegnavo) vedendo problemi e ostilità nei miei confronti dove proprio non c‘erano.
Ma ebbi la fortuna di iscrivermi per curiosità ad un corso di Yoga, tenuto da un validissimo insegnante. Fu in quell‘ambiente, che presi a frequentare quasi quotidianamente, che scoprii per la prima volta un‘audiocassetta dal titolo “Musicoterapia”; era il 1972 o 73.
Comprai la cassetta e, piena di curiosità, appena a casa la ascoltai e seguii le istruzioni per ottenere un rilassamento fisico (muscolo dopo muscolo) e mentale. Mi resi conto in seguito che la base di quel rilassamento era il Training Autogeno (citato dall‘autore della cassetta audio).
Provai per la prima volta un benessere tanto profondo quanto sconosciuto per me e quindi inaspettato. Ero colma di gioia perché avevo capito di aver

trovato una tecnica per allontanare da me la sofferenza psichica e fisica degli stati d'angoscia.
La strada per arrivare ad una relativa serenità è stata lunga. Tutt'ora non posso del tutto fare a meno di qualche benzodiazepina che il medico mi prescrive. E soprattutto da più di dieci anni mi guardo bene dal sospendere il quotidiano antidepressivo e informo periodicamente il mio medico sul mio stato di salute psicologica. Ma ora vivo una vita come quella di tutti: momenti difficili o anche terribili si alternano con momenti molto più abbondanti di benessere, di buona salute, di voglia di conoscere, fare, aiutare. Aiutare, con molto garbo, soprattutto i miei alunni, di 14-18 anni, quando (spesso!) li vedo troppo seri e spenti. Parlo loro un pochino di me, (solo l'indispensabile, per non pesare) e in modo molto lieve provo a suggerir loro di guardare il loro problema da una prospettiva inedita, magari dopo averne parlato con un amico o una persona in cui ripongono fiducia. Mi capita ogni tanto di vederli tornare a sorridere.
Dunque, per me, tutta la sofferenza che ho vissuto si trasfigura ogni tanto nel suo esatto contrario: un dono per me, che provo una gran felicità quando posso contribuire a restituire almeno un po' il sorriso ad un adolescente prigioniero di una sofferenza che non sa da che parte prendere.
Elisabetta, http://benessere-360-gradi.blogspot.com/

Dietro il muro

La prima crisi d'ansia a undici anni. Ero una bambina timida un po' grassottella, buona. Ricordo che i compagni di scuola, quelli più ribelli, prendevano di mira i bambini come me: quelli che non fanno parte del branco, quelli studiosi o semplicemente quelli che non si mettono in evidenza, che stanno tranquilli al loro posto. Mi sbeffeggiavano con nomignoli dispregiativi o peggio, mi facevano i dispetti facendomi sparire libri, agende, cartella. L'ansia è nata in quel clima di intolleranza e violenza psicologica e si è manifestata subito con conati di vomito.
Tutte le mattine, prima di entrare a scuola vomitavo. Qualsiasi cosa mangiassi, anche se non mangiavo nulla, mi salivano dalla bocca dello stomaco un disgusto e una nausea incontrollabili che mi portavano a stare male.
Dopo essermi "liberata" di quanto avevo nello stomaco, potevo entrare in classe e iniziare un'altra giornata di torture e umiliazioni.
Alle superiori ormai il meccanismo di rifiuto si era consolidato e anche se il clima era decisamente migliore, i ragazzi più maturi e indifferenti verso di me, io stavo male. Avrei lasciato volentieri la scuola se il senso di responsabilità e anche le aspettative dei miei genitori non schiacciassero la mia volontà a tal punto da farmi preferire il malessere fisico piuttosto che la disfatta.
Una volta diplomata, tra l'altro con ottimi voti, la personalità era ormai quella di un'ansiosa cronica, tuttavia ero convinta che, con la fine della scuola, anche i miei problemi sarebbero finiti. Per un po' di tempo quell'euforia mi aiutò a intraprendere numerose iniziative senza risentire

minimamente di quel senso di inferiorità che per tanto tempo mi aveva perseguitato.
Mi iscrissi all'Università e più tardi iniziai a lavorare. Ma l'ansia, anche se non si manifestava più con la violenza e la frequenza di prima, c'era. Si trattava di episodi sporadici, per lo più di situazioni particolarmente ansiogene di cui non mi preoccupavo più di tanto. Ero davvero convinta che i miei problemi fossero tutti legati alla scuola; una volta finita, non avevano ragione di esistere.
Non avevo capito che certi malesseri hanno radici profonde, nate chissà dove e chissà perché. La scuola in realtà era solo l'inizio di un calvario che, invece di regredire, si sarebbe ingigantito con il tempo.
Dopo aver lasciato l'Università per mancanza di stimoli, mi iscrissi a un corso per diventare Infermiera Professionale. Tre anni di studi e tirocinio vissuti senza particolari patemi d'animo fino al diploma. Frequentare la scuola da adulta fu certamente un'esperienza positiva: non mi sentivo più né il brutto anatroccolo né la piccola fiammiferaia, potevo prendere delle decisioni, potevo persino essere in disaccordo con quanto mi veniva detto, ma restavo pur sempre una donna fragile. Psicologicamente fragile.
Mi accorsi ben presto che l'ansia con gli anni mi aveva accompagnato silente con rare manifestazioni ma era ben lungi dall'essere superata, anzi!
Non appena mi trovai di fronte a reali responsabilità (un'infermiera è il punto di riferimento principale per un paziente), ecco che le crisi iniziarono a farsi sentire. Ma ora la nausea era accompagnata anche da palpitazioni, tremori e altri disturbi.
Di fronte al vecchio nemico di cui non mi aspettavo un ritorno in grande stile, mi rivolgo allo psichiatra che mi prescrive ansiolitici e psicoterapia cognitivo-comportamentale.
I primi tempi l'aiuto del farmaco si rivela provvidenziale; mi sento più calma e la paura di non farcela, di non essere all'altezza è mitigata. Ma si tratta solo di una tregua. Dopo otto mesi di terapia farmacologica, unita alla psicoterapia, le cose sono peggiorate a tal punto che è impossibile continuare a lavorare in quelle condizioni. Non riesco a svolgere neppure le normali mansioni, come ad esempio prendere la pressione ad un paziente, senza avvertire il bisogno impellente di fuggire dalla struttura sanitaria.
Nessuno è in grado di capirmi, non ricevo alcun aiuto esterno, il mondo del lavoro del resto ha leggi dure che fanno della competizione un'arma di sopravvivenza. Non c'è posto per chi non riesce a sostenere la marcia, deve togliersi dalla carreggiata, farsi da parte.
D'accordo con il mio psichiatra decido di lasciare il lavoro, potrei sempre riprenderlo in un secondo momento. Ma questo non succederà mai.
Sono passati molti anni da allora, l'ansia e le crisi di panico sono parte di me, so che ci sono e ci saranno sempre. Cerco di tenerle sotto controllo come posso, evitando situazioni stressanti, vivendo come una malata o quasi. Con il tempo mi sono isolata dal resto del mondo. L'ultima psicologa che mi ha seguita mi diceva che era come se vivessi in un bel palazzo con mura altissime. Ogni tanto guardavo fuori ma non uscivo mai. Mi esortava ad aprire le porte, a permettere alla gente di entrare, ma questo avrebbe significato stare male di nuovo e non è quello che voglio.
Il senso di solitudine di fronte alla malattia è terrificante. Quando stai male, quando il terrore ti avvolge con le sue spire togliendoti il respiro, nessuno può fare niente per te. Sei da sola contro un nemico invisibile che ti spaventa a morte. Durante le crisi di panico si torna bambini, si perde la percezione delle cose, le priorità, la realtà; l'unica cosa che un ansioso sa fare benissimo è fuggire. È una cosa che impara presto perché altre strade possibili non ce ne sono. Il panico non lascia scelta.

Ho speso molti soldi in psicoterapia pubblica e privata, ma nessuno è stato in grado di vincere la mia paura. Nessuno può farlo al posto mio, questo è il problema. E con il tempo mi accorgo di essere diventata più debole e più fragile, mentre lei, l'ansia, si è rafforzata e ha invaso ogni settore della mia vita, come un cancro.
Da qualche anno non viaggio più con i mezzi pubblici. Mi ricordo ancora l'ultima volta che ho tentato di vincere la paura. Sono salita su un autobus dopo averne scartati almeno tre o quattro, ma, quando una volta a bordo si sono chiuse le porte dell'autobus, mi sono ritrovata a guardare fuori con l'orrore di non poter uscire, schiacciata da corpi a me estranei, da odori e voci che non conoscevo. Ero come un pesciolino a cui improvvisamente è stata tolta l'acqua, il terrore più completo si era impadronito di me.
Vivo con numerose limitazioni, non cerco neppure più di contrastarle: a che servirebbe? L'ansia è un animale insidioso pronto a mordere, molto meglio assecondarla, anche se questo mi porta ad isolarmi dal resto del mondo. Del resto non è stato forse il mondo con la sua cattiveria e le sue ingiustizie a farmi stare male? Che se ne stia dove sta, contatti minimi e solo se strettamente indispensabili.
Trascorro molte ore in internet, prima era solo un gioco, adesso invece ho imparato ad usare programmi di grafica e riesco persino a guadagnare qualcosa. La rete è rassicurante, c'è un monitor, una tastiera e un'unità centrale.
Non ci sono persone intorno, nessuno che ti guarda, non sei costretta a fare niente che non vuoi, sei libera.
La rete è fatta di persone, persone che stanno dietro un computer per svariati motivi. Uno dei tanti è la difficoltà di comunicare con gli altri. Si scelgono mezzi indiretti perché è tutto relativamente più semplice. Ma i rapporti che nascono in rete non hanno radici, non danno calore. Sono aleatori.
Capita anche di innamorarsi in rete. Ci si innamora di un'idea, di un sogno, di fantasie che prendono forma. Mai di una persona reale. Internet è un mondo asettico fatto su misura per chi ha paura di "contaminarsi" o impegnarsi o mettersi in gioco.
Quando si spegne il pc, questo mondo cessa di esistere. Per questo trascorro tante ore al computer, perché non voglio che finisca.
Sono approdata al forum di "Nienteansia" cercando altre persone che vivessero le mie limitazioni, i miei disagi, le mie paure. E ne ho trovate tante. Le problematiche forse non sono le stesse, ma nei loro racconti vedo lo stesso scoramento di fronte a un problema troppo grande per una persona sola.
Alcuni vivono situazioni molto più gravi delle mie, altri hanno solo piccoli fastidi, ma la cosa importante che accomuna tutti i frequentatori del forum è la voglia di aiutare gli altri. Da qualche parte ho letto che ognuno di noi è un'isola sperduta da qualche parte nell'oceano, ma questo non è vero se trovi un posto dove nessuno ti giudica e anzi, è disposto a tenderti una mano. Un posto che assomiglia ad un porto dove vanno tutte le isole sperdute del mondo.

Drops of Jupiter, 45 anni, Roma, writer1@alice.it

Una giornata di specchio

La mia visione del mondo era molto limitata, tutto ciò che riuscivo a fare durante l'arco della giornata era di ammirare la mia figura davanti ad uno specchio. Ed in esso mi perdevo, era come se questi mi risucchiasse in un abisso infernale. Non riuscivo ad uscirne.
Il mio vanto era l'unica cosa che mi preoccupava, la bellezza di essere una persona diversa da quella che ero. Volevo a tutti i costi essere diverso, essere più bello perché io non mi ritenevo tale. Questo mi dava tante preoccupazioni. Ricordo che passavo le ore davanti allo specchio di casa oppure dove ve ne fosse uno e
possibilmente lontano da occhi indiscreti.
Mia madre era sul colmo dell'esasperazione, perché non riusciva a controllare i mie gesti indirizzati ad un unico scopo, lo specchio.
Guardavo la mia immagine riflessa in modo continuativo, la osservavo sotto diverse forme, giravo la testa verso destra poi verso sinistra, verso l'alto e il basso. Insomma non mi davo pace per quello che ero.
A tutti i costi dovevo essere diverso da quello che ero; perché? Per me stesso.
Quando andavo per la strada ed osservavo le persone circostanti non riuscivo a rendermi conto della loro fortuna, perché li vedevo diversi, tutti allegri, pimpanti, come se nulla li preoccupasse.
Ma mi sbagliavo a giudicarli così, perché tutti a questo mondo abbiamo dei problemi chi più grandi e chi meno, quindi il mio era solo un atto di autocommiserazione.
Il fatto di piacere a se stessi ed anzi soprattutto di piacere agli altri era un motivo di vita per me, al punto tale da diventare una forma di mania.
Stavo precipitando all'interno di un baratro buio e desolato, e se non riuscivo ad accorgermi in tempo dei miei errori vi sarei rimasto dentro per sempre.
Ogni giorno per diverse ore io ed il mio specchio ci ritrovavamo lì… sempre allo stesso posto, in quello stesso punto, ed osservavo il lento e triste cambiamento che stava avvenendo dentro di me, come una sorta di mutamento genetico.
La mia famiglia voleva che mi facessi vedere da uno psicologo o addirittura uno psichiatra, ma io da parte mia dicevo sempre loro, per rassicurarli, che ce l'avrei fatta, che sarebbe passato presto.
Dicendo ciò non soltanto mentivo a me stesso e al mio essere coscienzioso ma soprattutto alla mia famiglia che teneva tanto a me.
Così un giorno di punto in bianco decisi di smettere, cominciavo a prendere psicofarmaci e questi devo dire che un po' mi aiutavano. Ma il mio vero aiuto più grande è stato attraverso il sito internet di Nienteansia, parlando con persone esperte ho capito i miei errori e dove avrei dovuto rimediare.
Così mi misi sotto e con tutte le mie forze decisi che non mi sarei più guardato davanti ad uno specchio fissandomi sulla mia figura.
Nienteansia ha saputo darmi un contributo grandissimo, grazie a loro sono riuscito a vincere le mie paure e sono stato in grado di affrontarle e alla fine vincerle.
Ho capito che se c'è una cosa bella a questo mondo non vale la pena di farsi tante fisse per ottenerla, basta semplicemente provare a raggiungerla. Non come facevo io che mi fissavo per cose inutili; a tutto esiste una cura, a tutto esiste un rimedio, quindi basta semplicemente aspettare il momento giusto.

Avere tanta Fede perché è con essa che si riesce a vincere ogni avversità, anche laddove tutto sembra buio e non si riesce a trovare una via di fuga. Nienteansia ha saputo darmi lo stimolo giusto per continuare ad andare avanti, a non soffermarmi sui particolari se questi non ci permettono di vivere bene, senza problemi.
Bisogna resistere, trovare una ragione per vivere ed in essa metterci tutto quello che serbiamo nel cuore, per cui un giorno possiamo ad esso dedicarci; se riusciamo a trovare la forza di sopravvivere alle avversità della vita quotidiana riusciremo a trovare il senso della nostra vita.
La nostra malattia mentale non può fermarci e non ci fermerà, siamo più forti e sappiamo come vincerla.
Nienteansia rappresenta un mezzo di sussistenza cui possiamo aggrapparci e fino a che i collaboratori stimati uomini continueranno ad aiutarci non ci fermeremo mai.

John

Guarire significa sapersi rialzare quando si cade

Fin dai primi anni dell'adolescenza ho sofferto di ansia a causa della mia bassissima autostima e della paura degli altri, o dei loro giudizi verso di me.
I miei problemi psicologici sono stati spesso collegati al mio problema fisico che ho dalla nascita: sono disabile motoria.
Queste paure, ansie e fobie le sfogavo attraverso la scrittura di diari segreti, poesie, racconti.
Fino a diciotto anni ho sempre fatto fisioterapia e la mia fisioterapista dell'Ausl vedendomi sempre triste e rigida con le gambe, durante le sedute, mi aveva consigliato di iniziare una terapia psicologica gratuita da una neuropsichiatra infantile e dell'adolescenza, nella stessa Ausl.
L'ho iniziata a quattordici anni e finita a diciannove (mi aveva tenuta un anno in più) per volere mio perché lei sapeva solo trovare il perché dei miei problemi d'ansia, ma non mi ha mai aiutato davvero a risolverli.
Per i problemi con gli altri per esempio mi diceva solo che avevo paura a stare in compagnia perché uscivo poco e che non dovevo aspettare che gli altri mi invitassero fuori, ma dovevo chiamarli io.
Non mi spiegava come superare la paura di invitare le amiche.
Per i problemi di autostima mi diceva solo che mi dovevo accettare usando per esempio la carrozzina in classe, invece che sedermi su una sedia normale.
Non ho mai saputo neanche il nome della terapia.
Dal momento della fine della terapia ho iniziato a sentirmi padrona della mia vita e delle mie scelte.
Non pensavo più all'ansia perché non la sentivo più presente nella mia vita!
Ho iniziato ad iscrivermi a corsi, associazioni e il 2004 è stato l'anno in cui ho scritto di più.
Avevo bisogno di buttare fuori questa felicità e libertà che sentivo dentro di me.
A vent'anni ho iniziato a cercare lavoro.

Ho studiato turismo, quindi avrei potuto lavorare in agenzia di viaggi visto che avrei dovuto fare un lavoro in posizione seduta, ma mi andava bene anche lavorare con il computer in generale.
Mi sono rivolta al servizio inserimento lavorativo per disabili dell'Ausl pensando di essere supportata e di trovare personale umano, sensibile e preparato.
Così non è stato, e, dopo varie delusioni, offese, e lavori orrendi (senza essere assunta e essere pagata) anche come colleghi e presenza di barriere architettoniche, a ventun anni l'ansia è tornata nella mia vita: avevo paura che non sarei mai riuscita trovare un lavoro e persone gentili come colleghi o professionisti che mi aiutassero nella ricerca e così ho deciso di contattare un supporto psicologico gratis per giovani fino a ventiquattro anni, sempre nella stessa Ausl.
Questa sì che è stata una scelta importantissima per la mia vita!
La terapista era una psicoterapeuta e questa volta sapevo che la terapia si chiamava cognitivo-comportamentale.
La dottoressa non aveva come scopo capire le cause della mia ansia, ma trovare soluzioni per affrontarla.
Con lei ho capito che ce l'avrei fatta e così è stato.
A ventidue anni ho deciso che essere disabile motoria non poteva impedirmi di aiutare gli altri, così ho deciso di fare domanda per il servizio civile.
Dopo aver superato test, colloqui, selezioni… mi hanno presa!
Quello è stato uno dei più bei giorni della mia vita!
Finalmente non erano solo gli altri che aiutavano me, ma anche io avrei aiutato gli altri!
Il progetto che avevo scelto si occupava di anziani e dei loro parenti: io li avrei aiutati telefonicamente a fare domanda per l'invalidità civile.
Quell'anno è stato il più bello della mia vita perché mi sono sentita importante per qualcuno e, anche grazie ai colleghi di lavoro umani e disponibili, l'ansia non era il mio primo pensiero.
Dopo l'anno di servizio civile mi sono iscritta ad un corso di narrazione teatrale in cui ho affrontato e superato l'ansia attraverso il confronto con gli altri.
C'è stato anche lo spettacolo finale a cui aveva assistito anche la psicoterapeuta, facendomi i complimenti per il controllo dell'ansia durante l'esposizione del mio racconto.
Il primo settembre 2008 sono stata assunta in una società d'informatica, senza l'aiuto dell'inserimento lavorativo, e lavoro lì da due anni.
A ventiquattro anni, nell'ottobre 2008, la terapia è finita e sono stata malissimo per questo, ma sapevo di avere tutti gli strumenti per farcela da sola.
A dicembre 2008 ho realizzato anche un altro mio sogno: pubblicare un libro di poesie.
Finalmente 80 poesie tra quelle scritte in questi anni sono entrate in un libro!
Dopo la pubblicazione ho passato un periodo molto lungo di ansia perché mi dicevo: "ora che ho pubblicato cosa ho ottenuto?". Ho fatto molte domande a me stessa ogni volta che prendevo in mano il libro.
Molte volte in questi due anni ho pensato di rivolgermi ad un'altra terapista, ma poi, quando ci penso, mi ricordo che io ho tutte le risorse e le risposte per stare meglio, e, l'idea di una terza terapia, mi passa.
Con gli altri va molto meglio: ho meno paura di dire la mia opinione, di divertirmi, di uscire, di invitare le amiche ad uscire con me.

L‘8 dicembre 2008 mi sono iscritta al sito Nienteansia per poter parlare con persone che sanno cosa vuol dire avere l‘ansia e per poter raccontare la mia storia e le conquiste di ogni giorno.
Se guarire significa sapersi rialzare ogni volta che si cade, sono guarita!

- Cambi24 -

In cammino con DAP e agorafobia

Mi chiamo Marcello, abito a Magenta, ho 32 anni e vi racconto in sintesi la mia esperienza ... Sono figlio unico, genitori e nonni iperprotettivi e ansiosi non mi hanno dato di certo un bell‘imprinting... Però devo dirvi che fino ai 27-28 anni me la sono gestita più che dignitosamente, poi come un fulmine a ciel sereno nell‘estate del 2006, domenica 20 agosto alle ore 11.30 durante una messa in latino a Marina di Pietrasanta ho vissuto il primo attacco di panico (poi non ne ho avuti praticamente più, ma subito ho sviluppato quello che ho scoperto chiamarsi “disturbo di panico”). Da quel momento la mia vita è cambiata tant‘è che già il giorno dopo che avrei dovuto andare a Lucca ho effettuato inconsciamente il primo di una lunga serie di evitamenti, pensando “e se mi venisse ancora?” … Poi tra il 2006 e il 2007 ho superato bene questa fase: grazie ad una breve psicoterapia ho eliminato parte dei miei pensieri catastrofici, tant‘è che nel 2007 e nel 2008 ho vissuto una vita di nuovo piuttosto piena, anche se sempre con una paura di fondo, ma comunque ho ripreso a “viaggiare” con vacanze estive a Senigallia nel 2007, a San Benedetto del Tronto nel 2008 e sempre nel 2008 a Gabicce Mare, più tanti weekend in montagna, gite di un giorno nelle città d‘arte eccetera...

Poi la situazione si è di nuovo complicata e aggravata perché nel frattempo nel Comune dove lavoro stavo iniziando quelli che sarebbero stati due terribili anni di mobbing. In seguito a questo ed al contemporaneo inizio di una convivenza con Valentina - che mi è sempre stata vicino in tutti questi momenti - ho iniziato a soffrire nuovamente di disturbo di panico e di crisi d‘ansia, con insorgenza di agorafobia, in diverse situazioni quotidiane. Il picco della crisi l‘ho avuto nella seconda parte del 2009, poi ho fatto tesoro di ciò che ho appreso durante la terapia, ho letto diversi libri di auto-aiuto, ho condiviso la mia esperienza sul sito Nienteansia.it e ho iniziato ad assumere 0,5 mg/die di xanax a rilascio progressivo, che ora sto gradualmente diminuendo e la mia vita è in gran parte cambiata: non ho più crisi di panico, ma solo alcuni brevi momenti in cui avverto le tipiche sensazioni dell‘ansia, neanche tutti i giorni e che ora ho comunque imparato ad accettare come parte di me e ad addomesticare con respirazione e rilassamento.

La mia vita ora è più soddisfacente, ma in concomitanza con le fasi di maggiore stress o di cambiamento del tempo meteorologico avverto maggiormente i sintomi fisici (specie sensazione di testa vuota, di vertigine e di sbandamento per pochi secondi e di tanto in tanto un po‘ di palpitazioni e di sudorazione, anche qui per pochi secondi) e poi tutto

passa. Quello che mi è rimasto è l'agorafobia legata allo spostamento, tant'è che riesco ad allontanarmi con molta fatica o non vi riesco per nulla più di 40-50 km da casa... Mentre ora tranquillamente partecipo a riunioni, parlo in pubblico... E anzi, mi da una grande soddisfazione la via sociale.

Tengo a dire che non ho mai perso un solo giorno di lavoro per il mio disturbo di ansia e ne vado orgoglioso e parlo di ciò anche liberamente con i miei colleghi e superiori che fortunatamente hanno capito la mia situazione e da quando lo sanno mi apprezzano ancora di più per lo sforzo che ci metto... Tra l'altro lavoro in un piccolo Comune e mi occupo di molti aspetti dell'attività amministrativa: segreteria, affari generali, cultura, sito web, biblioteca, protocollo, archivio, accesso agli atti, rapporti con l'esterno... E purtroppo credo che sia anche questa mole di lavoro, ciascuna con proprie scadenze che mi porti inevitabilmente a convivere con stress quotidiani.
Al lavoro mi capita spesso di fare tre, quattro o cinque cose insieme (es. rispondo al telefono, mentre protocollo, mentre a gesti mi intendo con altri, mentre cerco di fare qualcosa di back office, mentre Assessori e Sindaco hanno bisogno, ecc...). Ecco, in queste situazioni avverto quei fastidiosi giramenti di testa e senso di confusione, che durano pochi secondi, ma che ai miei occhi sono un segno di mia "debolezza" e che mi ricordano le situazioni di panico e paura che ho vissuto.

Poi capita spesso che se magari anche in momenti di calma, ripenso a quelle che io chiamo mie defaillances, riavverta quelle fastidiose sensazioni, oppure magari mentre parlo con colleghi, a volte anche con familiari... Quasi per una sorta di autolesionismo ripenso a quelle sensazioni, ecco che puntualmente si verificano...

Ci sono giorni in cui sono più stanco o stressato in cui le avverto di più... Di solito le avverto di più il lunedì e in genere nelle prime ore lavorative del mattino quasi fossero una sorta di timore inconscio di non riuscire a portare a termine le tante cose che devo fare ogni giorno... Mi sto abituando a conviverci e soprattutto non le temo più, anche perché ho appreso che se respiro con calma e mi concentro sul presente senza partire con collegamenti catastrofici del tipo: "ecco, adesso svengo, non riuscirò più a venire al lavoro, inizierò a tremare e fare figure ecc, ecc..." il tutto passa e nel giro di meno di un minuto mi calmo. Tuttavia è indubbio che sia fastidioso, specie quando sono in situazioni "pubbliche", in cui temo di mostrare agli altri la mia ansia, che io interpreto in quel momento come debolezza anche se so bene che si tratta di un'emozione e come tale con i suoi effetti fisici. Ad esempio è come se volessi ridere senza allargare le labbra o strizzare gli occhi, o piangere senza lacrimare...

Nel momento peggiore della mia esperienza ho avuto paura di tutto, dall'uscire a cena, dall'andare in bici, dal portare a spasso il cane, dal fare la spesa, dal fare l'amore, dal fare anche solo 3-4 km da casa ... Ma al lavoro (4 km da casa) ci sono sempre andato, complice fortunatamente il cambio del dirigente che mi ha mobbizzato e al quale non ho chiesto nulla, né fatto causa perché mi ha indirettamente offerto l'opportunità di scontrarmi con aspetti della mia vita prima sconosciuti. Per diversi mesi è stato difficile cercare di vivere una vita soddisfacente, soprattutto per chi vive con me ma anche per me stesso. Per la cronaca, la mia convivenza va avanti alla grande seppur con qualche alto e basso come è normale che sia, ma nel modo più felice e gioioso che ci possa essere compatibilmente con la mia situazione, solo grazie alla pazienza della mia Vale che mi

sopporta e mi stimola, con il giusto peso e la giusta discrezione (e solo lei sa quanto è difficile vivere con una persona ansiosa).

Il farmaco è certamente stato un aiuto, ma resto ben conscio del fatto che, come ben sappiamo l'ansia non è la pressione alta che con la pastiglietta o le goccine se ne va per sempre, ma il 90% dobbiamo mettercelo noi, farmaco o non farmaco, e soprattutto ce lo deve mettere la nostra testolina... La stessa che ogni tanto ci gira e che ogni tanto è sudata... E anche il nostro cuoricino, lo stesso che ogni tanto sembra impazzire, ma che è in grado di darci la forza di andare avanti a testa alta, senza vergognarci della nostra sensibilità.
Vi posso dire, tornando alla mia esperienza, che io ho iniziato a stare bene quando in uno dei vari libri che ho letto (Ansia e Panico, edito da Ecomind) ho trovato scritte belle chiare queste quattro frasi, che più o meno recitano:

1) ciò che è fondamentale sapere è che il focus della nostra attenzione ha un profondo effetto sui nostri pensieri, sulle nostre emozioni e sulle nostre sensazioni;

2) il successivo passo del nostro lavoro consiste nel prendere coscienza del nostro stato d'animo (quando avvertiamo di essere in ansia) senza commentarlo, giudicarlo e cercare di spiegarlo;

3) quando avvertiamo di essere in ansia, qualunque siano i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre sensazioni dobbiamo rivolgere intenzionalmente tutta la nostra attenzione al presente continuando quello che stiamo facendo e concentrandoci sul respiro ed eventualmente, se le sensazioni spiacevoli (vertigini, tachicardia, sudorazione, senso di confusione...) dovessero persistere, anche praticando rilassamento muscolare progressivo;

4) se restiamo nella situazione applicando i tre punti visti prima e se non lottiamo contro i nostri sintomi, iniziando ad accettarli come parte di noi, godremo di uno stato di benefica calma e l'ansia cesserà.

Infatti, noi non possiamo agire direttamente sulle nostre sensazioni ed emozioni (non posso dire: "non voglio essere in ansia") ma possiamo molto agevolmente decidere dove rivolgere la nostra attenzione (ovvero sul presente, sul respiro e su quello che stiamo facendo) senza abbandonarci ai pensieri catastrofici che conosciamo bene, come invece accadrebbe se ci concentrassimo sui sintomi fastidiosi… Diciamo che scritte così sembra un gioco da ragazzi, poi all'atto pratico è molto difficile, faticoso... Ma vi giuro che la chiave di tutto secondo me sta tutta dentro qui... Io per ora sono riuscito ad applicarla bene in molte situazioni e funziona, ve lo assicuro.

Perché convivere con DAP e agorafobia, non si può… Ma si deve.
E lo dobbiamo a noi stessi e a chi ci sta vicino.

La Forza e La Prigione

C‘è sempre quel primo giorno, quello in cui tutto cambia.
Vorresti accettare quella nuova condizione, ma non è nella natura umana farsi risucchiare dai turbamenti e divenire tormento.
Sono sola, mi vesto di ricordi, sul viso una maschera ben costruita che non lascia trasparire nulla. La visione è distorta, ogni attimo è studiato, controllato, gestito da una forza incatenante.
Sono ancora sola, tutto intorno è sottile, irraggiungibile, intoccabile.
È l‘ansia; l‘ansia di qualsiasi cosa mi circondi. Sì, è lei!
Si è presentata senza nemmeno avvisare o forse sì, ma io non conoscevo il suo viso e così come un ladro nella notte ha rubato i miei sorrisi, la mia stabilità, la mia vita, per nutrire le sue mancanze.
Sempre più sola…. ma scopro che non si è mai soli in nulla, c‘è sempre chi vive un dolore come il nostro, anche peggiore del nostro. Da quel momento inizi a capire che il percorso è tortuoso, strano… ma una via c‘è!
Questa poesia che segue racconta delle mie giornate… se possiamo definirle giornate!

La Forza e La Prigione

All‘imbrunire della sera, il mio tormento diventa incessante.
Il mio corpo si muove, ma è fermo.
Le mie orecchie sentono, ma non ascoltano.
Il mio naso respira, ma non annusa.
La mia bocca si muove, ma non sa parlare.
Tutto è fermo, immobile; nemmeno il vento stasera vuol parlare.
Mentre tutto resta impassibile, lugubre, il freno della mente non esiste, sono incatenata nel mio stesso corpo; vedo il passato, ma non è mai esistito, mi sento trascinare nella convinzione delle mie idee.
Nulla esiste, nulla è mai esistito, ora il tormento è la certezza, la mia vita, il mio presente e il mio futuro.
Il cielo rosato scompare, arriva l‘oscuro, luci ed ombre diventano false.
È ridicola la sua presenza, la odio, la amo.
Ti amo perché mi fai rivivere emozioni, ti odio perché mi fai rivivere emozioni che non so più vivere.
Nella staticità del tormento risuona un battito che diviene man mano violento, aspro, sordo.
È inconsueto, non lo riconosco, è distruttivo, mi annienta.
I nervi scuotono le carni, il mio corpo è chiuso, non lascia accostare nulla,
balla di paura, è solo.
L‘oscuro diviene sempre più lugubre, è lungo il cammino e il tepore del riposo non risuona, è lontano, non c‘è riposo, solo tormento.
Rintoccano le ore, i minuti, i secondi, il resto è tutto fermo, solo un corpo che illude se stesso con respiri violenti.
Il canto del gallo penetra nei turbamenti e fa scivolare dal mio corpo l‘agognato riposo. I primi raggi imprimono penombre intorno a me e gli occhi divengono spie dell‘anima.
Tutto si scopre, nulla è segreto, rimpiango l‘oscuro, odio l‘oscuro.
Ma nulla è certo, e ticchettii sonori iniziano a lavare l‘ovvio.
Immobile come la morte,
freddo tutto intorno,
rintocca l‘ora del piccolo giorno, un‘anima vaga nel triste tormento di rivivere l‘oscuro.

Ringrazio calorosamente Nienteansia.it per aver contribuito alla mia "guarigione", creando in me uno stato "cosciente".

Laura Mauro

Il racconto della mia vita

Mi chiamo Sara, ho 36 anni. Sono sposata da 10 anni e ho una bellissima figlia di 8 anni, l'amore della mia vita.
Tutto nasce nel lontano 14 Febbraio 1981 con la morte di mio padre per un linfoma, avevo solo 7 anni e mezzo.
Ho pochissimi ricordi del mio passato, tranne qualche racconto di mia madre. Ricordo quando ero piccola, avevo 3 o 4 anni, mio padre era a casa in malattia e mi accudiva lui in tutto e per tutto. L'altra cosa che ricordo, la sera prima di morire all'ospedale di Paola provincia di Cosenza, io e mia madre andammo per accarezzare mio padre. Egli ci diede uno spintone ad entrambe, ricordo che era di colore giallo come il limone, ed era sotto l'effetto di sedativi. Un'altra cosa che ricordo, mio padre era morto ed era a casa di sua madre, io gli aprii gli occhi e chiesi a mia madre se mio padre stava dormendo; mia madre dopo un breve silenzio, mi rispose che era morto. Da lì non ricordo più nulla, è come aver resettato la memoria di un computer, in questo caso la mia.
Mia madre mi raccontò che ebbi una vera e propria crisi, non volli vedere nessuno tranne lei. Risalgo a delle vecchie pagelle di 2° elementare, fui bocciata, le maestre non comprendevano la mia sofferenza, così mi chiudevo di più in me stessa isolandomi dal mondo che mi stava attorno. Fino all'età della ragione di cui ho molti ricordi.
Soprattutto quello di una zia (la sorella di mia madre, che era come una madre per me) con cui passavo 5-6 mesi all'anno quando chiudevano le scuole. Purtroppo 9 anni fa è morta per un neuroblastoma al cervello.
Torniamo ai giorni nostri, era il mese di luglio 2010, c'era un caldo soffocante, io e mio marito e mia figlia andammo in piscina; all'improvviso mi sentii come osservata, come se fossi solo io con gli sguardi della gente, come se il mio corpo si fosse trasformato, Una brutta sensazione, Il panico totale all'improvviso, il cuore batteva a mille, era difficile controllare quelle sensazioni. Andai a lavorare con l'angoscia, con qualcosa che mi opprimeva dentro, come aver voglia di urlare ma non riuscire a tirare fuori la voce. Lavoro in un ospedale oncologico, che strano il destino!
Ogni tre per due ero sdraiata sul lettino del medico, non volevo vedere nessuno perché cercavo nello sguardo della gente la conferma di quello che ero, e lo sguardo della gente era come una spada nel mio cuore; cercavo posti dove non poteva esserci nessuno, addirittura mi isolavo andando in chiesa al nono piano dove lavoro, lo specchio era diventato un amico quotidiano non riuscivo più a vedere Sara di fronte a me: un incubo. Tutto questo per un mese. Io, mio marito e mia figlia andammo in Sicilia a Tindari, peggio che andar di notte, camminavo a testa bassa per far sì che la gente non vedesse il mio volto, il pranzo era composto a buffet, non

vedevo l‘ora di andarmi a sedere; insomma ogni situazione che aveva a che fare con la gente la volevo evitare.
Torniamo a Milano tutti e tre. Mio marito deve lavorare, anche io dovevo andare al lavoro, ma il coraggio era poco, dovevo accompagnare mia figlia da mia suocera a Porto Recanati, ma non riuscivo, con la macchina avevo paura degli attacchi di panico e in treno solo l‘idea di affrontare la gente mi faceva stare male; addirittura pensavo che il mio corpo si fosse trasformato. Ma era tutto a posto. Telefonai a mia suocera che mi disse “vieni con il treno, è più sicuro”. Telefonai ad una amica e andammo alla stazione centrale con lei e mia figlia, ero angosciata, mi sedevo perché non riuscivo a stare in piedi, mi mancava l‘aria, il respiro corto, tachicardia. Mi sembrava di morire, infatti questa mia amica carissima non mi lasciò fino alla partenza rassicurandomi e dicendomi “guarda che non sei sola!”. Finché arrivo a Porto Recanati con mia figlia; mia suocera spaventata mi consiglia di andare da un medico del posto; le spiego tutta la storia e mi prescrive dei farmaci antidepressivi e ansiolitici. Io pensai di non prenderli nonostante le insistenze di mia suocera.
Li buttavo dal balcone. Un grande aiuto morale mi ha dato mia suocera; mi faceva uscire da sola con mia figlia, voleva che fossimo indipendenti, mi diceva “non aver paura. Poi paura di che?”. Con queste parole ho acquistato un po‘ di fiducia in me stessa, mi sentivo un po‘ risollevata.
Torno a Milano, mi metto in cura da uno psichiatra, che mi consiglia anche lui di prendere dei farmaci antidepressivi, ero contraria ad assumere gli stessi, assumevo solo un ansiolitico. Non bastava più; quando finiva l‘effetto l‘angoscia aumentava sempre più. Ritorno dallo psichiatra, decido dopo tanti dubbi di assumere degli antidepressivi insieme agli ansiolitici, ma avevo bisogno di parlare, mi rivolgo ad una psicologa dalla quale tutt‘ora sono in cura, e mi aiuta tantissimo perché parlo e parlo e svuoto quell‘angoscia che tutt‘ora non è opprimente rispetto a luglio, però c‘è; forse sono anche i farmaci che mi aiutano, purtroppo però i farmaci sono come un coperchio su una pentola che bolle: bisogna aprire il coperchio per scoprire cosa c‘è sotto. Bisogna scavare nel più profondo dell‘anima parlando e parlando. Ci vorrà tempo e pazienza perché la fretta è una brutta consigliera; mia nonna diceva “la gatta frettolosa fa i gattini ciechi”. Purtroppo nella nostra mente si aprono dei cassetti che non vuoi che si aprano mai, e tocca a noi saperli chiudere mettendo in ordine ciò che c‘è dentro.

Sara

L'Attestato di Normalità

Lo so, lo so, me l‘hanno detto tutti, ma proprio tutti, che non esistono persone “normali”. Psicologi, Psichiatri, Professori e Letterati, ma anche il Salumiere del negozio all‘angolo sanno perfettamente che “essere normali” non significa proprio nulla. Lo so perfino io che sarebbe decisamente meglio se il termine “norma” fosse confinato al linguaggio matematico o a quello giuridico, riacquistando la dignità della sua originale definizione scientifico-umanistica. Pur rendendomi perfettamente conto di tutto ciò, da

quando ricordo di esistere mi ha accompagnata la più o meno conscia ricerca di un “Attestato di Normalità”. Alcuni anni or sono dissi alla mia migliore amica che il più bel regalo per me sarebbe stato essere esaminata da un‘equipe di luminari che, dopo attenta e prolungata riflessione, mi firmasse per iscritto che sono “perfettamente normale”. Non era qualcosa a cui pensavo tutti i giorni, non era qualcosa cui anelavo ad ogni minuto, ma questo bizzarro desiderio covava dentro di me e di quando in quando emergeva con l‘irruenza di una pioggia torrenziale; però avevo imparato a conviverci ed ero anche riuscita ad interiorizzare l‘idea che nessun “Attestato di Normalità” sarebbe stato sufficiente a placare questa ansia.
Una mattina di agosto come tante, al lavoro, durante la stagione morta, sbrigate le incombenze della giornata in un paio d‘ore, mi misi a cercare sul web qualche test e quiz, giusto per passare il tempo. Non cercavo qualcosa di serio, solamente un po‘ di svago. Destino fu che il primo sito a capitarmi sottomano fosse proprio Nienteansia.it. Non avevo idea che avrebbe dato un bello scossone alla mia vita! Mi avvicinai ai test, ai quiz, ai più divertenti ed ai più riflessivi, e… “Oh miei dèi” pensai, “pare che io sia una persona equilibrata!”. Ovvero più o meno la stessa cosa che mi ripetono da anni Amici, Parenti, Salumieri e Dottori! Questa volta però è tutto diverso, penso io. Qui si tratta di Esimi Luminari che mi stanno dando l‘Attestato! Sono felice. Mi illudo di avere finalmente conquistato il mio “Attestato di Normalità” dopo aver passato a pieni voti l‘esame. Nei giorni successivi, ogni volta che ne avevo l‘opportunità, consultavo il sito. Mi iscrissi al forum, lessi tutto quello che potevo con vivo interesse, pur senza scrivere niente (sarà stata mancanza di coraggio o mancanza di idee?). Per la prima volta mi sentivo parte integrante di un gruppo. Così, svegliandomi un mattino, dal nulla mi ritrovai a non sapere che farmene, di un presunto “Attestato di Normalità”. Mi ritrovai a sapere veramente, con il sapere dell‘anima e non quello della razionalità, quello che tutti mi dicevano, ovvero che non esistono persone “normali”. Ora, grazie anche a Nienteansia, insieme a Psicologi, Psichiatri, Professori, Letterati nonché il saggio Salumiere del negozio all‘angolo, anche io posso dire dal profondo del mio cuore: “non esistono persone normali, questo è un bene per l‘umanità, meno male che ogni essere umano è unico ed irripetibile e fa storia a sé!”.

L'oscurità

Cari miei lettori vi saluto, sono Luca un uomo come tanti, che non è riuscito ad emergere nella vita, almeno fino ad ora. Le cause non le so, so solo che sia sul lavoro sia nei rapporti sociali che in amore mi ritengo una nullità. Non servo a niente, non so fare niente.
Questo secondo me mi ha portato ad avere da 5 anni forti attacchi di panico e tuttora gravi attacchi di ansia che mi accompagnano come un fedele cagnolino accompagna il suo padrone.
Prendo farmaci antidepressivi e ansiolitici da cinque anni; il problema si attenua ma è sempre dentro di te, lo senti che è vivo, non lo hai sconfitto, lo puoi solo addormentare, intontire, ma lui è sempre lì pronto

quando meno te lo aspetti a tenderti un agguato e a farti star talmente male da stare bene solo al letto e da solo.
Spesso mi domando se ne uscirò da questo incubo prima di morire.
Spesso mi domando dove era quest'ansia nei miei momenti felici che sono ormai un lontano ricordo.
I momenti felici mi fanno ricordare mio padre, i primi anni di fidanzamento con Marianna - mia attuale moglie -, le cene a casa mia dove mio padre stravedeva per Marianna ed era felice; tutto troppo bello.
Venivo da un altro periodo buio dove mio padre e mia madre erano stati fondamentali nell'aiutarmi ad uscire. Avevo debiti, conducevo una vita sregolata e loro mi hanno aiutato, e per questo non finirò mai di ringraziarli.
Tornando alle cenette felici, ad un certo punto come in ogni bella favola viene il matrimonio: tutti felici, penso anche mio fratello Gino.
Dai con i preparativi dolci, vestiti pranzo invitati viaggio di nozze; tutti felici sembrava un sogno.
Il giorno del matrimonio mio padre era vestito benissimo, era bellissimo e felice e fiero di me. Anche mia madre e mia sorella; tutti. Dopo il matrimonio Marianna rimane incinta e il 27 luglio nasce Giacomo. Mio padre è felicissimo; anche io lo sono. La favola sta per finire…
Ad ottobre mio padre non sta bene, ha degli strani dolori. Sembra sciatica, ma io non sono preoccupato. Arriva il giorno fatidico, 17 ottobre 2004, mia madre mi chiama e mi dice che probabilmente mio padre verrà ricoverato per accertamenti. Mi precipito in ospedale, reparto pneumologia; mio padre è a letto. Parlo con mia madre che non mi dice niente, vedo un dottore, e ricordo benissimo quello che gli dico: «dotto' allora niente di grave...».
E lui: «sì, sospettiamo un tumore; anzi ne siamo quasi certi».
Mi si gela il sangue, diventa tutto nero. Mio padre non è invincibile come avevo sempre creduto; anche mio padre è un uomo, e in questo momento un uomo fragile che ha bisogno di aiuto… la favola è finita.
La cura di mio padre è un vero calvario sia per noi che per lui. Lottiamo tutti insieme. Ma mio padre non ce la fa. Muore.
Per me sono immagini stampate nella mente che non si cancelleranno mai. Il vestito lo stesso del matrimonio, la foto di Giacomo, le grida di dolore di mia sorella e di mia madre. I miei pianti, la tumulazione. Cose che la mia memoria non cancellerà mai.
Non passa giorno che non pensi a lui. Vado all'azienda e ripenso a lui, vado alle galline e penso a lui. Mi sembra un incubo ma… non lo è. È la dura realtà. Mi sento solo, demotivato, penso a mia madre anche lei sola; a Giacomo che non potrà andare in giro con suo nonno. Passa l'estate, andiamo in vacanza, ma io non sono più lo stesso. Sono cambiato, me ne rendo conto.
Durante la malattia di mio padre mi ero isolato, chiuso in un guscio, forse anche per proteggere lui. Ricordo le notti che mia madre dormiva da noi. Speravo non passassero mai, non volevo si facesse mai giorno, speravo di sfuggire alla dura realtà.
Poi un giorno mi sento male, mi si bloccano le gambe, vedo tutto nero. Chiamiamo il dottore. Dice: «tutto bene, non hai niente». Mi risento male. Al pronto soccorso mi riscontrano attacchi di panico. Vanno trattati con psicofarmaci. La mia famiglia non è d'accordo, ma io sto malissimo, non riesco a fare nulla; e lì prendo e vado in cura da uno specialista a pagamento, 60 euro a seduta. Mi dice tra due mesi tutto finito…
Sono passati cinque anni. Ancora adesso prendo ansiolitici; mi sono affidato a professionisti competenti finalmente.

Paura di me stessa

Mi chiamo Sara e ho 25 anni. Per fortuna. A 19 anni conobbi quella brutta bestia degli attacchi di panico, a scuola... qualche mese prima dell'esame di maturità. In un pomeriggio relativamente tranquillo, una mia compagna mi chiese se era tutto ok, perché mi vedeva tutta rossa in viso... in quel momento mi era successo come un crampo al cuore e la tachicardia che non si fermava più. Terrore allo stato puro. Infarto in arrivo? Mi dovetti sedere per capire come stavo... e il cuore continuava a battere forte. Gli altri intorno a me: "ma sì, cosa vuoi che sia... sarà un calo di zuccheri..." e subito a rimpinzarmi di caffè zuccherato e un cioccolatino. Niente da fare. Pensavo di morire in quel momento. Sono andata a casa terrorizzata. Mi presi una camomilla ma dentro la mia testa non capivo più nulla. Andai in farmacia a misurarmi la pressione, la farmacista allarmata mi disse che per la mia età avevo 140 la massima ed era un po' alta, così come i battiti, 130 battiti al minuto. Da ferma, seduta. Arrivò la sera e me ne andai a dormire. All'una di notte mi svegliai di soprassalto e mi sentii male di nuovo, pallida, sudata e con il cuore a mille. Chiesi ai miei genitori se potevano accompagnarmi in ospedale. Al pronto soccorso rilevarono una tachicardia a 150 battiti al minuto. Mi diedero un calmante e mi spedirono a casa con una diagnosi di attacco d'ansia. "Cosaaa? non è possibile! 150 battiti non li ho nemmeno quando vado a correre e stanotte li avevo da ferma, non può essere ansia! Io sto male!". E fu così che passai due anni della mia vita a fare esami su esami in ogni parte del mio corpo, in ogni ospedale della zona, spendendo un sacco di soldi, per poi sentirmi dire da tutti i medici di essere sana come un pesce... ma solo "un po' ansiosa"... E nel frattempo questi attacchi si ripetevano ogni giorno improvvisamente lasciandomi una paura infinita, un vuoto dentro di me, mentre i miei coetanei pensavano solo a divertirsi in discoteca, il mio medico mi diceva di stare tranquilla, di provare delle tisane o qualche goccia di qualche psicofarmaco per tranquillizzarmi IN QUEI MOMENTI. Io gli psicofarmaci non li ho mai voluti prendere, ma il fatto che questi attacchi si ripetessero ogni giorno e che comunque io non avessi nulla di fisico, mi ha fatto perdere completamente la voglia di vivere, ero completamente rassegnata a quel male misterioso, insicura, terrorizzata dai futuri attacchi, ma allo stesso tempo sana come un pesce e non ci potevo fare nulla. Era come se volessi essere malata di qualcosa, almeno per dare una giustificazione a quei problemi. Io non potevo essere una pazza da avere problemi MENTALI. E così cominciò anche la depressione, per il fatto di non essere capita dagli altri, aiutata, e nessuno credeva che io stessi male veramente... Così, un pomeriggio di settembre, mentre pensavo a come farla finita del tutto seduta davanti ad un burrone, mi dissi che una soluzione doveva pur esserci... dovevo avere le ultime forze per tentare qualcosa di diverso che non fosse il togliermi la vita per sempre. Iniziai ad ascoltare musica metal, che non mi era mai piaciuta fino ad allora, ma mi diede energia e forza, le ultime forze che avevo, necessarie per chiedere aiuto. La prima volta nella mia vita che chiesi aiuto a qualcuno.

Un anno di psicoterapia basata unicamente sul dialogo mi ha completamente rinnovata. Gli attacchi di panico spariti e una vita nuova da ricominciare. È stato come nascere per la seconda volta. Scoprii di essere una persona speciale anche io. Lasciai il mio ragazzo possessivo e geloso, mi interessai sempre di più a quella musica andando ai concerti e frequentando nuovi amici con gli stessi interessi, ricavandone un'energia spaventosa e allo stesso tempo uno sfogo, un urlo liberatorio di quei due anni della mia vita. Ora sono felice. Mi sto laureando, mettendoci un po' di più ma non mi importa

più di essere la prima della classe stavolta, facendo un passetto alla volta, oltre agli attacchi completamente spariti, sto anche finendo gli esami all'università. Un giorno sarò dottoressa in chimica, e quella sarà la mia rivincita. Ogni tanto mi capita ancora di sentirmi insicura e triste, ma non sarà più come prima, ho gli strumenti per affrontare qualsiasi mia paura adesso... gli strumenti dentro la mia mente che ho imparato ad usare e perché no, anche il forum di Nienteansia.it, in cui tutti possono condividere con gli altri i loro problemi e i loro consigli preziosi... e sono persone come me, che sono più forti di prima.

Sara

Vivere l'ansia

L'ansia è un attimo, un momento, un istante... un pensiero attraversa la mente come una scheggia impazzita e le percezioni attorno a noi assumono contorni così nitidi da schiacciarci contro noi stessi.
Ansia è un cuore che batte. Parte dallo stomaco, una sorta di paura, di sensazione di pericolo, così intensa da sembrare reale, il cuore batte forte, sempre più forte e il respiro si fa pesante, veloce, lento, veloce e poi ancora lento... dentro di noi qualcosa accade, qualcosa che non possiamo e non vogliamo controllare. L'unica nostra azione è nel respiro e in quel senso di smarrimento che ci conduce al pensiero negativo, giustificato da una realtà che non ci premia ma anzi ci punisce costantemente.
Ansia è il senso delle cose. L'ansioso vede le cose come realmente sono. Non immagina, non inventa. Le vive semplicemente esasperando le sensazioni, gli odori, i profumi, i pensieri che si intrecciano nella testa e si moltiplicano fino a farci impazzire. E il cuore continua la sua corsa fuori dal petto e batte come un tamburo che ha l'odore della morte. È tutto reale. Attorno a noi le figure si muovono come marionette senza volto. È l'idea ossessiva che niente e nessuno possa mai aiutarci ad uscire da questo incubo, perché uscirne vuol dire perdere il controllo sulle cose, controllo necessario, vitale ma anche estremamente pericoloso.
Ansia è paura. Senso di paura e senso di smarrimento. Il futuro è solo un'immagine sfuocata di un film nel quale siamo semplici spettatori, dove il resto del mondo ne è protagonista inconsapevole di non vivere. Dietro il vetro della nostra vita osserviamo gli eventi susseguirsi lentamente, troppo lentamente per la nostra mente che si muove veloce e vuole vedere cosa c'è oltre e resta chiusa dentro ad una stanza vuota e fredda.
Ansia è angoscia. Di non riuscire a risolvere, di restare per sempre aggrappati ad un realtà assurda e priva di senso. Il gusto amaro del non senso ci accompagna ogni giorno e ci ricopre con il suo manto vellutato e per quanto ci dimeniamo per liberarci, non riusciamo a vedere la luce. Luce che forse è sopra le nostre teste ma che ci ostiniamo a non voler vedere perché questa condizione ci è familiare, perché riusciamo a controllarla, perché solo così abbiamo la prospettiva di uscirne, da soli, e di vedere il sole.
Ansia è la notte. Dove il silenzio ha un senso, alimenta i pensieri negativi che si moltiplicano mentre il tic tac dell'orologio echeggia nella

stanza vuota e buia. Dormire. Che grande parola. Così irraggiungibile per chi ha fatto dei suoi pensieri un respiro necessario. Dormire è un lusso che non possiamo permetterci perché ci distaccherebbe dalla realtà che abbiamo creato, che ci circonda, che ci assorbe. Vuol dire tagliare drasticamente il filo che ci lega alla vita, ai problemi che nella nostra mente sono diventati insormontabili e quindi non possono essere accantonati neppure per una notte... e per quanto cerchiamo di staccare la spina del nostro cervello, esso si pone in condizione di allarme e lavora doppiamente facendoci sentire la gelida sensazione che tutto questo non finirà mai.
Da soli non si può. E si rischia di trascorrere tutta la vita vagando in un labirinto buio, senza uscita. Apparentemente senza uscita. Si rischia di restare fermi, immobili, aspettando che tutto passi ma nulla passa... perché noi non vogliamo che accada. Perché questo labirinto ci da sicurezza, perché è un luogo conosciuto e familiare. Occorre trovare la forza di superare le barriere della paura e lasciarci prendere per mano, lasciarci guidare fuori dal buio. Lentamente giorno dopo giorno quel fardello che ci ricopre si scioglierà come neve al sole e aprendo gli occhi, scopriremo che in fondo, la vita, può essere un avventura meravigliosa.

- Farfalla perduta -

Lo specchio

La notte del 14 febbraio 1998 mi sveglio nel cuore della notte per vedere l'orario sul videoregistratore, ma dopo averlo fatto chiedo a mio marito Roberto di accendere la luce perché non mi sento bene.
Dopo pochi istanti dico a quest'ultimo di chiamare la guardia medica perché mi gira talmente tanto la testa da non potermi alzare nemmeno per andare in bagno.
Il dottore che mi ha visitata decide di darmi qualche goccia di ansiolitico e mi prescrive degli esami da fare.
Da quella notte inizia il mio calvario.
Più i giorni passano e più mi gira la testa, al punto tale che non riesco a stare in piedi; e la paura cresce visto che non riesco più ad essere indipendente.
Trascorro le mie giornate sdraiata a letto in attesa che queste maledette vertigini passino, senza avere una diagnosi precisa.
Passo quasi tre mesi senza dormire per la paura. Appena chiudo gli occhi ho paura che la morte mi porti via.
Nel frattempo decido di non dormire più con mio marito Roberto e di trasferirmi la notte a casa dei miei perché questa situazione mi spaventa.
Non dormendo la notte, più i giorni passano e più sento che lo stato confusionale avanza.
Non sento più la mia voce, non mi riconosco più allo specchio, ho la sensazione di non riconoscere la mia famiglia, il mio cane e mio marito, ma in realtà ricordo i loro nomi e tutto ciò che appartiene a loro.
Passo le mie giornate chiusa in casa, naturalmente a letto, coperta da un lenzuolo che non mi faccia vedere il corpo, fino a quando la mia famiglia decide di portarmi da uno psicologo, che ci dice che sono quasi borderline e che sono affetta da una depersonalizzazione. Il dottore decide di iniziare

una terapia costituita da un ansiolitico ed un antidepressivo, ma non accetto la cura e faccio resistenza senza rendermi conto dei rischi che corro.
Una sera però, visto che sto troppo male, decido di iniziare a prendere le pastiglie. La notte mi sveglio in preda al panico e chiamo lo psicologo dicendo che sto malissimo.
Passano diversi mesi e pian piano la cura inizia a fare effetto. Sto leggermente meglio ma riesco ad uscire pochissimo perché sento il corpo fuori di me stessa. Lo psicologo decide di iniziare una psicoterapia cognitivo-comportamentale e di comune accordo iniziamo questo percorso che dura circa tre anni.
Tra alti e bassi vado avanti ma non riesco ad essere indipendente. Fino a quando incontro un uomo di nome Enrico di cui mi innamoro. Con il suo aiuto riesco molto lentamente a concentrarmi nel lavoro e sopratutto al cambiamento della mia vita visto che volevamo vivere insieme e quindi avevo bisogno del consenso di mio marito per la separazione.
Con lui trascorro ben 6 anni nei quali ci sono delle ricadute molto brutte dalle quali però riesco ad uscire con il suo aiuto e con la sua fiducia in me.
In questi sei anni vissuti insieme a lui, decidiamo insieme di comprare un‘attività commerciale, ma le mie crisi di identità continuano sempre, anche se in forma minore.
Il 26 settembre 2008 lui decide di lasciarmi perché ha conosciuto un‘altra donna. Da quel momento il crollo totale, sopratutto perché non so come gestire da sola il negozio e tutto il resto, visto la malattia. Non voglio più andare a lavorare, non faccio altro che piangere tutto il giorno, ho voglia di mollare tutto fino a quando decido di rimboccarmi le maniche e ricominciare a vivere.
Assumo una ragazza che mi aiuta nel portare avanti il negozio ed io inizio a farmi una cerchia di amici iniziando a frequentare il mondo della salsa.
Sono circa due anni che non ho più crisi e sento di aver ripreso in pugno la mia vita. Non prendo più ansiolitici, porto avanti il mio negozio da sola, sto con un uomo meraviglioso di nome Carlo che mi vuole un gran bene e sopratutto riesco a convivere con quel disagio mentale perché so di non poterlo sconfiggere ma so come poterci vivere.
Posso dirvi che le responsabilità del lavoro e l‘amore mi hanno aiutato moltissimo. Non nascondo che anche i medicinali e la psicoterapia mi hanno portato a questa grande vittoria ma vi posso assicurare che il 70% della mia guarigione è dovuta a me e alla mia voglia di vivere.

Tiziana, 46 anni, Roma

L'ansia: un problema da risolvere

Mi presento: sono Valentina, ho 16 anni e da un paio d‘anni soffro di ansia. La mia ansia ha un fattore genetico perché la maggior parte della mia famiglia è ansiosa, e purtroppo l‘ho ereditata anch‘io. Da quando ho scoperto di avere l‘ansia la mia vita è cambiata perché questa mi condiziona molto soprattutto nella vita scolastica. Essendo molto ansiosa quando devo

svolgere dei compiti in classe oppure devo fare delle interrogazioni, mi lascio prendere dall'ansia, ho vuoti di memoria, non ricordo più niente di quello che ho studiato e questo è un problema.
Quando ho scoperto il sito web Nienteansia.it mi sono subito iscritta nella speranza di trovare qualche consiglio che mi potesse aiutare a combattere l'ansia. E così è stato perché grazie a questo sito sono riuscita, non a eliminarla completamente ma a controllarla grazie alle preziose tecniche che vengono spiegate nel sito web e grazie anche alle esperienze che le altre persone hanno raccontato.
Nella vita privata mi porta comunque dei problemi, perché se qualche volta litigo con qualcuno l'ansia si fa sentire, molte volte mi manca il respiro e all'inizio quando si è presentato questo sintomo ho avuto paura; ma poi ci si abitua.
Le prime volte pensavo che alla mia età fosse impossibile essere affetta già dall'ansia, per questo ho chiesto al mio professore di psicologia se fosse possibile e lui mi ha risposto di sì e questa stessa risposta l'ho avuta anche all'interno del forum. Il forum è molto utile e mi ha insegnato tanto, mi ha anche dimostrato che c'è gente che sta peggio di me perché l'ansia li ha portati ad avere problemi più grandi dei miei, quindi da questo punto di vista mi reputo fortunata. A volte leggendo le storie degli altri mi sono commossa perché hanno delle situazioni molto brutte che non gli lasciano vivere la loro vita in modo tranquillo come tutti gli altri, e questo sito ha dato loro un rifugio sicuro dove sfogarsi e ricevere consigli per risolvere i loro problemi.
Il mio invito è quello di combattere l'ansia a tutti i costi perché ogni momento della vita va vissuto nel migliore dei modi e soprattutto va vissuto con il sorriso sulle labbra.
Vi posso dare altri consigli: per combattere l'ansia dovete iscrivervi al sito Nienteansia.it perché vi garantisco che vi sarà di grande aiuto, avete anche bisogno di una o più persone che vi stiano accanto nei momenti di necessità, che vi sappiano ascoltare, consigliare e anche consolare quando ce n'è il bisogno. Perché ho notato che quando si presenta un problema anche piccolo che sia, l'ansia lo rende enorme e vi porta a soffrire e a "impazzire" per poterlo risolvere.
Concludo dicendovi alcune cose:
1. spero che la mia esperienza e i miei consigli possano aiutare qualcuno che ha il mio stesso problema;
2. il sito web mi ha aiutato a controllare l'ansia, però purtroppo ancora non sono riuscita a sconfiggerla completamente, ma spero di riuscirci;
3. ringrazio di cuore lo staff di Nienteansia. Non solo ci ha aiutato con il suo forum a combattere l'ansia ma ci ha anche dato la possibilità di raccontare la nostra storia.
Questa è la mia storia. Vi ho raccontato tutto, spero vi sia di aiuto e vi auguro una guarigione immediata e non preoccupatevi del giudizio degli altri, l'importante è essere forti dentro nell'anima.
"Viviamo in un mondo di cose e il nostro unico legame con loro è che sappiamo come manipolarle e consumarle!". Erich Fromm

Volevo solo amore

Salve, sono Sara ed ho 40 anni; veramente Sara è un nome convenzionale che a me piace molto, per cui userò questo per "proteggere i miei figli". Ho avuto il mio primo vero impatto con un attacco di panico all'età di 31 anni ed ancora oggi ne subisco gli strascichi, ma posso dire ad oggi che sono quasi riuscita a dominare l'ansia. Dico quasi perché sono ancora in terapia con Augusta, la mia psicologa. Quando mi è arrivata la e-mail di www.nienteansia.it ho subito sentito il desiderio di raccontare la mia storia, perché conosco molte donne come me, che hanno paura di farlo, innescando così un meccanismo che peggiora i loro, peraltro già difficili, rapporti sociali.
Perché possiate capire la mia storia, devo aprire una finestra sul mio passato, in modo che vi possiate rendere conto da dove tutto ciò è iniziato.
A cinque anni, insieme alla mia famiglia, siamo tornati in Italia e qui è iniziato il mio calvario. Figlia di emigrati italiani, ovviamente, siamo andati a vivere nel paese dove c'erano anche i nonni paterni, in un casolare ristrutturato alla buona molto diverso dalla casa confortevole che avevamo in Australia. Le condizioni economiche precarie ci indussero ad una vita spartana, oserei dire ai limiti della povertà; ma questo non avrebbe avuto una grande rilevanza se in famiglia avessero prevalso affetto e complicità. Voglio dire che se mio padre avesse detto che eravamo poveri, e che per quel periodo dovevamo vivere così ma sarebbero venuti tempi migliori, noi avremmo accettato di buon grado il cambiamento. Ed invece no, lui si riteneva ricco e non voleva lavorare, non abbastanza da poterci permettere una vita normale, tipo: colazione con biscotti, scarpe non bucate, vestiti non riciclati, telefono, riscaldamento, un'enciclopedia, cose da persone normali insomma. La situazione rimase così e tuttora nella mia casa paterna non ci sono state molte innovazioni, questo per specificarvi che a sedici anni lasciai il liceo, mio grande sogno, per evitare le liti che spesso si accendevano per questioni economiche, quando c'era bisogno di fogli, libri ed altri accessori che, quando si studia in un liceo, si devono avere, tipo un'enciclopedia, visto che dove vivevo non esisteva una biblioteca e non avevo nessuno che mi ci portasse.
Nel frattempo mi ero innamorata di un ragazzo, non bellissimo, ma per me era il più bello del mondo perché aveva un sorriso che trasmetteva amore e dolcezza a fior di pelle. Peccato che io non potessi uscire, che non avessi neanche il telefono etc. etc. e lui stesse frequentando l'università e quindi doveva studiare. Nell'estate seguente lui cercò di avvicinarmi ad una festa di paese ed io spaventata, non so da cosa, forse dalla felicità che non conoscevo, scappai e feci finta di non vederlo. Lui ci rimase molto male e da allora lo persi. Questa consapevolezza mi portò ad una forte depressione con vani tentativi suicidi e una sofferenza dentro di me, che ancora oggi a pensarlo, mi vengono i brividi. Grazie alla fede ne uscii ed intrapresi un nuovo lavoro nel settembre del 1987. Da lì ho ricominciato la mia vita aiutando in casa economicamente e non solo, ho cercato di dimenticare il mio grande amore, ma per anni non ci sono riuscita, poi però nell'ottobre del 1989 incontrai il mio attuale marito; qui le cose si complicarono perché era geloso quasi maniacalmente (senza che io gliene dessi motivo), mi impediva anche di respirare, sempre sospettoso, a volte soffocante. A me tanto non dispiaceva perché mi faceva sentire importante, ma poi mi cominciai a stancarmi, e gli chiesi di lasciarmi in pace, ma lui non ne volle sapere. Dopo 4 anni ci sposammo e "lui" venne in vespa a vedermi; sì, proprio l'ex grande amore della mia vita. Fu una giornata

triste, ricordo che il fotografo mi diceva sempre di sorridere ma io non ce la facevo: forse era il preludio a quello che sarebbe accaduto dopo.
La convivenza da subito si rivelò difficile, poi insieme ai suoi anziani genitori fu ancora peggio. Persa nella mia tristezza mi appigliavo al lavoro, e piangevo tutte le notti quando lui si addormentava. Non potevo parlarne a nessuno, avrei dovuto cavarmela da sola ancora una volta. Quando arrivarono i figli fu ancora peggio, e quando arrivò l'inaspettata gravidanza del terzo figlio si arrivò ai ferri corti: credo che nessuno sia mai riuscito ad umiliarmi nella vita come abbia fatto mio marito, credo che non si possa neanche dire con quali mezzi cercasse di persuadermi all'aborto. Chiesi al Signore di farmi o morire insieme a mio figlio o di darmi la forza di resistere, perché tenermi tutto dentro mi stava facendo impazzire. Il Signore mi diede la forza ed affrontai anche quello che avvenne dopo il parto, che non era poco, ma non mi dilungherò ancora. Siamo nel 2001, mio figlio minore ha 1 anno, i più grandi ne hanno 2 e 4, ed una sera durante una banale influenza dopo la somministrazione di un semplice Plasil faccio il mio primo incontro con un attacco di panico. Il panico maggiore era che non conoscevo l'entità di ciò che mi stava accadendo e continuano a muovermi per casa, sperando di respirare fino a quando finalmente svenni. Dico finalmente perché chi ha vissuto questo in prima persona sa che in quei momenti, se sei a casa, vuoi solo smettere di sentirti soffocare e tremare.
Da lì psichiatri, neurologi, psicologi, specialisti, nessuno indovinò una terapia che potesse riabilitarmi: furono tutti fallimenti per più di due anni. Alla fine una neuropsichiatra dell'Aquila azzeccò una cura con il Prozac fd associato ad altri farmaci. Le cose andarono meglio, ma c'era ancora da fare. Non capivo cosa ancora scatenasse quegli sporadici attacchi che mi tenevano in ansia, sempre con la pillola nella borsa. Io credevo di stare bene, di essere felice ed invece avevo paura, ma di cosa? Impiegai anni a capirlo, ma un ginecologo di Pescara mi aprì gli occhi, per quello che si può con una talpa. Mi disse che tutti i miei problemi venivano dalla vita che conducevo, che non mi avrebbe prescritto farmaci e che se non mi fossi "svegliata" e dedicata un po' a me stessa mi sarei tagliata le vene. In realtà più che aprirmi gli occhi, quell'uomo aveva fatto una previsione catastrofica, assai realistica però, ahimè.
Dopo essermi pianta addosso per una settimana, spaventata ed ancora più ansiosa di prima, decisi di ascoltare quello scorbutico di professore, mi sedetti al telefono e chiamai una mia amica (che non sapeva niente dei miei problemi) e le proposi di andare in palestra, di fare una dieta insieme, insomma di ricominciare a vivere. Non pensate che tutto abbia preso in fretta la retta via, ci vollero anni prima che tutto ciò potesse prendere una forma, quello fu solo il principio per una nuova svolta che ho realizzato pochi mesi fa, dopo ben 9 anni di tormentoni. Ricordo che quando stavo più male, nelle fasi più acute, solo sentire che una persona, la quale neanche conoscevo, stesse male, provocava in me un'ansia terribile, fino a sconfinare in un attacco di panico.
Da lì a poco tornai al mio lavoro, visto che i bambini ora andavano all'asilo, ma non senza problemi: mio marito e miei suoceri mi trattavano come una madre snaturata, solo perché andavo quattro ore a lavorare e a guadagnare qualche soldo, quando i bambini erano a scuola. Tutto ciò peggiorava il mio equilibrio ancora troppo instabile: quando andavo in macchina al lavoro spesso mi capitava di sentirmi male, così dicevo a me stessa "Passerà, forza Sara ce la puoi fare, il Signore ti aiuterà", ma a volte non funzionava ed arrivavo al lavoro irrigata di lacrime. La mia padrona, una donna di grande umanità, fingeva di non accorgersene e con un

sorriso mi indicava il lavoro da fare, ed io già mi sentivo meglio, al sicuro, utile.
Ora sono sette anni che lavoro di nuovo, e a quel lavoro ne ho aggiunto un altro a casa che mi da grandi soddisfazioni, ma la svolta l'ho data l'estate scorsa, quando, navigando su internet, durante un altro periodo negativo in fatto di ansia, ho trovato per caso il sito www.nienteansia.it, dove si spiega cos'è l'ansia, come si manifesta, come si può guarire, e poi cliccando ho trovato l'elenco degli psicologi ed ho conosciuto Augusta, una di loro. Lei mi ha aiutato a capire come fare ad impedire che l'ansia prenda il sopravvento, e a ricavare piccoli spazi per fare le cose che mi piacciono; ora sto scrivendo un libro, magari non lo finisco, ma voglio provarci. Ho capito che a 40 anni si deve ancora sognare, e se noi siamo felici lo sono anche i nostri figli, voglio andare per le strade e dire "buona giornata" a tutti quelli che incontro, voglio regalare un sorriso a tutte le persone tristi ed anche se il vero amore non l'ho potuto conoscere, voglio pensare che sono solo una che fa parte della stragrande maggioranza di donne che non l'ha mai conosciuto.
A tutti quelli che come me hanno conosciuto l'impotenza derivante dal non riuscire a dominare l'ansia, voglio dire di parlarne senza vergogna e senza veli, perché quando ne parli ti svuoti e sei più leggero, ti tranquillizzi e, soprattutto capisci che non sei il solo!
Ho impiegato nove lunghissimi anni per capire che il mio problema veniva dal passato e dal presente, che mai nessuno si è chiesto "Chissà che vuole Sara dalla vita, quali sono i suoi sogni".
e per nessuno intendo l'unico da cui me lo aspettassi; io invece ci sono sempre stata per tutti e per lui avevo smesso di sognare, di gioire delle piccole cose che la vita ci offre, come una gita con i figli, una sorpresa, una carezza senza malizia ma fatta con amore profondo, un fiore...
Non ho cambiato residenza se è questo che vi chiedete, ma per il grande amore che mi lega ai miei figli continuerò a vivere questa vita, ma con la consapevolezza che l'ansia non è un malessere oscuro, è solo una risposta alla nostra incapacità di prendere con decisione in mano la nostra vita, e dire "Oggi faccio questo e basta perché sento che è la cosa giusta, non mi importa di quello che pensano gli altri".
Se qualche volta ad una festa di paese vedete una coppia affiatata di genitori con tre ragazzi, pensate a me e ricordate che non sempre quello che vedete è realtà...

6 minuti

Erano ore che il rubinetto sgocciolava ma continuava volutamente ad ignorare quel suono fastidioso e martellante che ormai le era entrato nel cervello a fare compagnia ad altri tarli che però non si potevano eliminare girando una manopola.

Ci sarebbe voluto poco. Alzarsi, poggiare il libro che ormai leggeva quasi con rabbia, e fare i pochi passi che separavano la poltrona dalla cucina. Eppure aveva deciso di esercitare il diritto di rifiutarsi. Una sciocca

rivalsa contro l'atteggiamento da soggetto solerte e servizievole fino allo sfinimento.
E poi quella goccia somigliava tanto al dissanguamento della sua vita.
L'unica presenza vitale in quell'ennesima domenica di silenzio, fiumi di parole scritte e caldo.

Le capitava sempre più spesso di paragonare la propria vita agli eventi più sciocchi che le capitavano in una sorta di delirio psichiatrico, alla continua ricerca di una chiave di lettura più rosea.

Ma i risultati erano sempre più spesso deludenti. I bilanci non giovano mai e l'ennesimo compleanno, grazie al cielo passato in maniera quasi indolore o meglio incolore, era stato solo l'ennesimo indicatore di come si sentisse.

La forza di gravità cominciava a manifestarsi sul proprio fisico, che nonostante una quasi costante e ridotta alimentazione, non reagiva più come quando era giovane.

Le persone che amava o che aveva amato, avevano preso altre strade o erano più semplicemente andate a riposare per sempre portandosi dietro chissà quanti sogni disattesi.

Plink …. Plink …… tutto andava e scorreva via. Ma nemmeno tanto …. Un po' come il calcare che sarebbe inevitabilmente comparso sul lavello se quella goccia avesse continuato a schizzarlo ancora per un po'.

Decise di alzarsi e fare quello che andava fatto, anche se veramente non ne aveva voglia. Chiudere bene il rubinetto, asciugare con uno strofinaccio … approfittare per mettere sul fuoco l'ennesimo caffè della giornata che, alternato ad un continuo mordicchiarsi le labbra, l'avrebbe tenuta lontano dal pacchetto di Brera che era nella sua borsa. Insieme ai "6 minuti" ai quali si imponeva di pensare ogni volta che desiderava di fumare. In fondo ogni sigaretta levava 6 minuti di vita ….. già ….. anche se continuava a chiedersi perché doveva desiderare di allungare una vita come quella che conduceva.

Mentre il caffè cominciava a profumare la cucina si rese conto che si era fatto quasi buio e che non se ne era resa nemmeno conto. Aveva permesso al libro che stava leggendo di assorbirla completamente e di trasportarla a Barcellona, dove aveva assistito da spettatrice impotente alla scomparsa di un manoscritto, alla fine tragica di una storia d'amore e alla realistica sconfitta di sogni e desideri dei protagonisti.

Troppo tardi per andare a vedere il tramonto e troppo presto per tentare di andare a dormire.

Ma forse una passeggiata le avrebbe riportato un po' di silenzio nel cervello, straziato da quel plink plink che si era inflitta come una punizione divina.

La stradina che aveva scelto per arrivare alla spiaggia era deserta. Nelle case le luci erano accese. Sicuramente gente che cenava, ascoltava stancamente le solite notizie che d'estate diventavano la punta di diamante: i grandi esodi, le diete, il sole malato, l'ennesimo flirt di questo o quell'altro personaggio più o meno famoso.

Si stupì che il mare fosse silenzioso. Un leggerissimo sciabordio sulla riva, talmente lieve che anche da pochi metri non faceva nemmeno un po‘ di schiuma.

Ma la cosa che la colpi più di tutte era quello che vedeva …. O che in realtà non vedeva.

Il mare e il cielo erano così scuri che per quanto si sforzasse non riusciva proprio a percepire la profondità del mare che dalla riva va verso il largo, così come non riusciva a distinguere nemmeno dove iniziasse il cielo. Era tutto di un solo colore, scuro e così denso che nel momento in cui con i piedi toccò l‘acqua ebbe la sensazione di essere davanti a qualcosa ad un sola dimensione. Una specie di muro che si sviluppava solo in altezza.

Una “6 minuti” ci sarebbe stata proprio bene ….. magari anche il fumo non si sarebbe disperso ma sarebbe salito sfiorando quel muro come avrebbe fatto una pennellata di grigio su una tela completamente nera.
Fece qualche passo indietro e si mise seduta lasciandosi avvolgere da quel buio totale, sperando di non farlo su bottiglie rotte, cartacce o chissà che altro abbandonato sulla spiaggia dalla solita orgia di incivili che l‘avevano popolata fino a poche ore prima.

Cercando di svuotare la mente da ogni pensiero si mise a fissare il mare.
Ma la sensazione era quella che fosse il mare a fissare lei.
Quasi a volerle rubare i segreti più profondi del cuore …. E lei lasciò che il mare si insinuasse nei suoi pensieri e si nutrisse dei sogni, dei desideri irrealizzati, delle delusioni, delle piccole cose realizzate, dei sorrisi regalati, delle montagne risalite per vedere anche una sola alba con gli occhi pieni di felicità, delle buche scavate fino a farsi sanguinare le mani nella speranza di riuscire a scomparire per sempre.

Ci vorrebbe un desiderio speciale, una stella cadente alla quale chiederlo …. Ed eccola lì, improvvisa, grande e talmente luminosa da rischiarare, anche solo per un attimo, l‘oscurità nella quale era immersa.

Ma nessun desiderio era pronto per essere espresso. Solo un nome …. Esploso nei suoi pensieri più veloce del tempo che ci mette una stella cadente ad esaurire il suo compito di disegnare una scia nel cielo.

Tornando a casa continuava a pensare che aveva guadagnato almeno mezz‘ora di vita. E sperava tanto che ne fosse valsa la pena.

Ansia e conseguenze

Mi chiamo Aldo, sono un 60enne e vivo in una grande città del nord Italia. Desidero raccontarvi la mia storia e alcune considerazioni in relazione all‘ansia, maturate in questi ultimi 5 anni di vita da “non ansioso”.

Anch‘io come moltissimi altri esseri umani sono venuto al mondo già geneticamente predisposto all‘ansia.
Già da piccolo, se andavo a scuola impreparato o senza aver fatto il compito, avevo quel “groppo” dentro e stavo tanto male... Sapete di cosa sto parlando. Poi nel corso della vita l‘ansia è andata crescendo. Credevo che questo fosse normale; anche da adulto se ero preoccupato o in apprensione, anche per cose semplici stavo male ed ero convinto che fosse normale così.
Nel 1988 il mio medico curante mi diagnosticò: ≪Stato d‘ansia, lei è molto ansioso ed ha bisogno di ansiolitici!≫. Io non credetti a questa diagnosi... no, io non sono un malato mentale!
Credevo che l‘ansia fosse una malattia mentale. Ancora oggi c‘è questa forte convinzione generale, una vecchia credenza popolare. Ma non è così. I disturbi d‘ansia fanno parte della sfera dei disturbi dell‘umore, che non hanno niente a che fare con le malattie psichiatriche (salvo che un individuo ansioso sia affetto anche da una malattia psichiatrica).
Col passare del tempo la mia condizione di ansioso è andata aggravandosi e sono apparsi alcuni dei molti disturbi concomitanti tipici dell‘ansia. Ho avuto attacchi di panico, soffrivo di rimuginamento anche notturno, ed ho “vissuto” tre episodi di distaccamento dalla realtà.
Ho avuto il mio primo attacco di panico 10 anni fa nell‘attraversare un ponte sospeso tra le rocce in alta montagna.
Io e mia moglie avevamo già percorso questa via ferrata almeno una decina di volte, ed io ho scalato anche pareti, per cui non si trattava assolutamente di vertigini. Mia moglie mi caricò parzialmente sulle spalle e mi accompagnò oltre.
Ebbi ancora altri attacchi di panico e naturalmente, a questo punto ero perfettamente consapevole di essere un sofferente di ansia. Però feci solo due ho tre controlli cardiologici in quanto avevo spesso cardiopalmo e un senso di affaticamento alla regione cardiaca.
Ma la mia vera “bestia nera” era il rimuginamento! Diurno e notturno, ero deconcentrato, non riuscivo a seguire ciò che leggevo. Il rimuginamento mi portava il pensiero altrove. Col passare del tempo il cervello si abitua al rimuginamento e te lo fa fare continuamente. Si rimugina sulle questioni della vita non risolte o finite male; perché vogliamo gestire tutto a modo nostro; perché ci facciamo “custodi dell‘ordine prestabilito” e protestiamo o ci lamentiamo mentalmente per tutte le cose sbagliate che vediamo; perché ci facciamo i “film” e fantastichiamo negativamente su tutto. Col tempo questa condizione si aggrava e si è costantemente altrove col pensiero tanto da non riuscire più a seguire ciò che ci viene detto e a non riuscire più a svolgere il lavoro o le faccende quotidiane.
Il rimuginamento può aggravarsi in pensieri ossessivi e addirittura compulsivi.
Io sono fortemente convinto che un ulteriore aggravamento del rimuginamento è il distaccamento dalla realtà. Io ho vissuto tre volte questa terribile esperienza. Secondo me questo stare altrove col pensiero può diventare talmente forte da farti entrare in uno stato d‘incoscienza totale ma con il mantenimento delle funzioni fisiche. In altre parole la mente è troppo “attaccata” e cede all‘inconscio. Distaccamento dalla realtà, derealizzazione e crisi crepuscolare sono un po‘ la stessa cosa, sembra che le cause siano collegate all‘assunzione di alcuni psicofarmaci, droghe leggere, ad alcoolismo e a malattie psichiatriche, arteriosclerotiche o convulsive. Fortunatamente io non ho mai avuto niente di simile.
La prima volta mi trovavo con degli amici, d‘un tratto ero completamente assente, non seguivo ciò che veniva detto, non sapevo perché ero lì né dove mi trovavo. Alle loro domande davo risposte sbagliate. Quando tornai in me, mi trovavo all‘ospedale, non mi ricordavo nulla, mi era già stata fatta una

TAC e aspettavano che mi riprendessi per fare una visita neurologica. Il neurologo non trovò nulla di anomalo. La seconda volta, in una situazione quasi uguale, mi trovavo in compagnia di mia moglie che si spaventò moltissimo. Anche in questo caso, in un ospedale a Bolzano, tac, ecodoppler vasi aortici e visita neuro, tutto negativo.
La terza volta, dopo un paio di mesi senza altri episodi, due sciatori mi trovano seduto in pista intento a cercare il portafoglio, capiscono subito che qualcosa non quadra e mi chiedono di controllare nelle tasche, il portafoglio era in una tasca e anche il mio telefonino. Uno dei due (un avvocato di Brescia) era sul punto di chiamare il soccorso, ma io mi alzai e me ne volevo andare sciando. Allora chiamarono mia moglie col mio telefonino (lei era più sotto in un rifugio poiché stava nevicando), lei chiese se potevano farmi scendere piano piano. Durante questi distaccamenti io conservavo la mia forza fisica. La mia tecnica è buona, per cui arrivai al rifugio prima di loro. Sbalorditi, increduli e curiosi chiesero a mia moglie se per caso soffrivo di qualche strana patologia. Mia moglie disse loro che si stava indagando, e che gli esami fatti fino a quel momento davano risultati negativi. Naturalmente l'accaduto mi fu raccontato dopo.
Dopo qualche giorno fui visitato privatamente da uno psicologo, raccontai tutto su di me, stress, ansia, rimuginamento e questi episodi di smarrimento. Lo psicologo diagnosticò: <<Forte stato d'ansia, attacchi di panico, episodi di distaccamento dalla realtà>>. Mi prescrisse ansiolitici (che non presi mai), e mi propose di frequentare un gruppo di persone sofferenti d'ansia in un'associazione per la cura e prevenzione dell'ansia. Questo gruppo di "autoaiuto" era innovativo e sperimentale. Il tutto era sotto la sua direzione. Insegnare la prevenzione era competenza di due volontari coordinatori dei due gruppi già formati. Era l'autunno del 2005. Il primo giorno ebbi subito la sensazione di essere andato nel posto giusto, si parlava chiaro e semplice di problematiche sull'ansia e conseguenze, ognuno raccontava le proprie esperienze e c'era grande scambio di informazioni su questi disturbi.
Prevenzione significa imparare a gestire le emozioni in modo da impedire l'innesco dell'ansia e quindi poter convivere senza soffrire con questi disturbi inguaribili. Lì al gruppo ho imparato la "cognitiva-comportamentale" ed ho imparato anche a metterla in atto correttamente. Si impara a vivere in un modo diverso, più sereno, e contemporaneamente si disimparano le abitudini di vita sbagliate, quelle che innescano l'ansia unitamente alla produzione esagerata di adrenalina (potente vasocostrittore, causa di cardiopalmo e affaticamento cardiaco). L'adrenalina fa parte delle catecolamine, ormoni dello stress. Dai primi studi sull'adrenalina risulta che in caso di necessità, un aumento di questa sostanza in circolo aiuta a scappare o a reagire per difendersi, è vero. Ma alcuni scienziati hanno recentemente scoperto che le persone ansiose producono enormi quantità di adrenalina, fino a 150 volte il normale fabbisogno giornaliero, e che il nostro cervello ha imparato a depositarne una parte nei cosiddetti terminali assonici per riutilizzarla. È facile comprendere che siamo "invasi" da questo ormone dello stress.
Seguii alla lettera gli insegnamenti e cambiai modo di vivere; le prime volte che riuscii a controllare l'emotività e quindi l'ansia ero felice e sentivo che "cambiavo rotta".
Un po' alla volta, gradatamente, sono spariti completamente gli episodi di distaccamento, gli attacchi di panico, gli stati ansiosi. Il rimuginamento si è attenuato di molto ed è il più duro da "trattare". Quando il rimuginamento si presenta devo immediatamente occuparmi con qualcosa che impegni la mia attenzione. Non gli devo concedere "spazi" per entrare.

Questo è l'unico modo per combatterlo, ci vuole molta determinazione (l'alternativa sono i medicinali).
Qualcuno di noi ansiosi ha forse ricevuto da piccolo un'educazione specifica per combattere l'ansia? Io no, e neanche tutte le persone sofferenti che ho conosciuto. Per quanto riguarda l'ansia, siamo nati "senza libretto di istruzioni", e non sappiamo esattamente cosa dobbiamo fare in caso di "guasti".
Un'altra importante moderna fonte d'informazione sono i forum in internet. Io ho "chattato" a lungo su www.nienteansia.it, e devo ammettere che ho trovato iscritti e moderatori molto competenti in grado di dare risposte e conforto a chi soffre. Una specie di gruppo di autoaiuto.
La cognitiva-comportamentale si impara in un'associazione di volontariato per l'ansia, da uno psicologo o psicoterapeuta.
Oggi vivo senza ansia, sono già 5 anni che non avverto più quel "groppo" dentro di me, la produzione di adrenalina è nella norma, non ho mai cardiopalmo. L'unico aspetto negativo: sono diventato "freddo", cioè non ho più emozioni, tutto mi è indifferente. Ma credetemi, così sto veramente bene e all'occorrenza rifarei tutto il percorso senza esitazione.
Questa è la mia storia, spero che possa essere d'aiuto e incoraggiamento per tentare il cambiamento di vita, vero ed unico modo per non soffrire.

Aldo, no.adrenalina@katamail.com

Oltre la montagna: la mia gioia di vivere

Chi non avrebbe paura davanti a un leone che ruggisce? Chi non avrebbe paura davanti a un'orsa privata dei suoi piccoli? Chi non avrebbe paura a pochi metri da un mare in tempesta? Chi non avrebbe paura trovandosi davanti una pistola puntata contro? E chi non avrebbe paura stando in piedi ai bordi di un precipizio?

Non ho mai visto un leone e nemmeno un orsa... lo splendido mare che bagna il mio paesino è quasi sempre fermo e immoto e non mi sono mai trovata davanti, per fortuna, un Killer armato né tanto meno in cima a un burrone... eppure queste stesse sensazioni da piccola come un ombra mi seguono da vicino. Sono entrate a far parte di me e della mia vita e da allora non mi hanno mai lasciato, quelle paure di cui non capivo l'origine... A volte mi sembrava di essere davanti a un Leone, mi incutevano timore e mi paralizzavano. A volte mi uccidevano con la stessa facilità con cui si può togliere la vita con una pistola... a volte mi soffocavano... quella stessa sensazione e paura di annegare in un mare tempestoso...

È così che inizio il mio racconto per descrivere la mia esperienza e come ho convissuto con la paura e con l'ansia. Un nemico silenzioso, spietato, una sofferenza purtroppo incompresa e spesso fraintesa... che ti imprigiona, che ti lega e fa di te quel che vuole... che guida i tuoi passi, che ti segue dovunque vai, che decide per te, che ti limita e ti blocca... impedendoti di valorizzare la tua persona, il tuo essere... che ti condanna.

Ed ecco la mia vita, fatta di opportunità e di occasioni perse, di persone rifiutate, di porte chiuse alla vita, all'amicizia, alla gioia, chiusa in me stessa. Tutto per cosa? Per Paura... Paura di non essere accettata, di essere giudicata, paura di vivere, di stare male, paura degli altri, dei loro occhi su di me, paura della sofferenza dell'abbandono, di essere comunque diversa dalle persone cosiddette "normali"... perché io non mi sentivo affatto normale, con la mia paura più grande: paura di avere paura!

Una ragazza piccola piccola e sola davanti a una grande montagna da scalare, come avrei fatto? Cosa avrei potuto fare per oltrepassare quel monte così impossibile per me?
Ho sempre creduto che certe cose siano sempre state al di fuori della mia portata. Penso: "Ci sono cose che uno può fare... altre che non può fare..."
Così cercavo di convincere me stessa che combattere l'ansia rientrava fra quelle cose "impossibili" per me... semplicemente perché non potevo.
Volere è realmente Potere? Mi chiedevo... Non ero molto convinta di questo... ma io Volevo stare meglio... così diversi anni fa decisi di fare qualcosa.
Iniziai parlando... confidai i miei pensieri e le mie paure più assurde ai miei amici, alle persone a me care... così smisi di vergognarmi di quello che provavo, di cui forse non avevo neanche tante colpe se non quella di essere una persona "troppo" sensibile. Vuotai da dentro tutte le mie emozioni. Anche se rimanevo spesso delusa, gli altri non sempre capivano e non potevo aspettarmi che capissero... nessuno poteva... tranne chi come me soffriva dello stesso disturbo... ma ahimè non ne trovai nessuno!

Mi sentivo sempre più sola con me stessa, con le mie paure, con tutto ciò che mi faceva star male... con il mio mal di pancia, con la nausea, con i miei tremori, con le mie fitte al petto, con le mie lacrime...
Eravamo soli, io e il mio nemico da combattere, ma non ne avevo la forza.
Mi sentivo come il pugile perdente messo sempre e ogni volta KO su un ring... Io ero a terra.
"L'ansiosa cura nel cuore dell'uomo è ciò che lo farà chinare, ma la Parola buona è ciò che lo fa rallegrare"..... Proverbi di Salomone (Prov. 12:25)
Dove potevo trovare "La parola buona" in grado di farmi rialzare?

Una mia amica mi parlò di questo sito, Nienteansia.it; all'inizio ero scettica ma decisi di dare un occhiata e alla fine mi iscrissi al forum... ed è stato lì che ho finalmente conosciuto il "mio mondo", fatto di fragili creature, di anime in pena, di persone semplici ma piene di paure. Ho trovato ciò che non avevo trovato fino a quel momento... persone che come me soffrivano a volte delle stesse identiche paure... Mi rispecchiavo nei loro racconti e non ho dimenticato i loro nomi che spesso mi risuonano nella mente, mi rivedevo nelle loro situazioni, nelle loro paure... Ho condiviso esperienze, racconti di vita che mi hanno aiutato molto a sentirmi meno sola... Ci siamo appoggiati, sostenuti e confrontati... così da portare il nostro fardello insieme...
Ho imparato e ho capito, anche con uno spirito di accettazione, che certe sensazioni e paure forse non mi lasceranno mai e faranno sempre parte della mia personalità... Sto imparando a gestire l'ansia, a tenerla al giusto posto, anche se non è sempre facile... Proprio per questo ho deciso anche con coraggio devo dire, di rivolgermi a un professionista, uno psicoterapeuta... che mi sta aiutando ancora ad analizzare uno per uno i miei pensieri e le mie paure... e ad avere un approccio alla vita ben

diverso da quello che avevo prima... a vivere la vita giorno per giorno cercando di non aver paura di un futuro che non posso conoscere.

Ho sempre paura e ansia, ma cerco sempre di non lasciare che esse mi condizionino a tal punto da impedirmi di vivere serena.
Grazie a Nienteansia.it ho capito che non sono sola, che ogni giorno, assieme a me, migliaia di persone combattono questa battaglia a vanno avanti...
Ringrazio il Forum e il sito, tramite i quali ho ricevuto un sostegno morale.... anche la mia famiglia che mi sta vicino ogni giorno.
Ed ho sperimentato che la medicina migliore come cura per l'ansia è l'Amore e l'affetto... che assorbo ogni giorno come linfa vitale da un viso gentile, amato, da un bimbo che mi sorride... da tutto ciò che di bello ho attorno a me... Tutto questo mi ricorda che non sono mai sola e che un Essere Superiore e Invisibile, capace di leggermi dentro, che conosce me, le mie paure meglio di chiunque altro, mi è vicino. Ancor prima che nascessi, Lui era lì vicino a me e non mi ha mai lasciato: "Egli è alla mia destra, non mi farà vacillare... Se Lui è con me di chi avrò paura? Che mi può fare l'uomo terreno... Lui è con me ed io non sono sola" (Isaia 41:10)
Perché in fondo è quando si è soli che si ha più paura, ma sapere che c'è Qualcuno come Dio in grado di comprendere appieno le tue sofferenze e che non ti giudica mi è stato di grande aiuto per affrontare l'ansia...

Spero che questo mio breve racconto possa essere d'aiuto anche ad altri che vivono le mie stesse esperienze ogni giorno... che non perdano mai la gioia di vivere e la serenità...
Audrey

Ritorno dal futuro... per aiutare qualcuno

Piccolissima prefazione

Istruzioni per l'uso: inizierò questo racconto prendendo un nome di fantasia: TopoGigio. È solo un nome, niente più, solo per dare un soggetto al manoscritto. Tu che leggi focalizza in mente questo simpatico pupazzetto con i suoi mille vestitini da ometto, con un bel paio di baffoni da topino e la sua voce che incanta grandi e piccini.
Fatto ciò, siediti in una poltroncina comoda o su una sedia confortevole e con in mente l'immagine del topolino (a me già mi è spuntato un sorriso) fai un bel respiro calmo e profondo; cominciamo.

Salve! Vorrei raccontarvi la mia esperienza riguardo a quel fantasma che ogni essere umano non vorrebbe mai trovarsi di fronte: l'ansia.
Non spaventiamoci: con le giuste precauzioni e un po' d'impegno possiamo ciascuno di noi scacciare uno spettro simile.
Non sono un medico, ma solo una persona di sesso maschile che ha avuto un'esperienza riguardo l'ansia e che vorrebbe narrare in modo che qualcuno, che sta passando un bruttissimo momento nella sua vita, possa avere uno

stimolo in più per superare una difficoltà. Parlo di ansia in modo generico, senza usare paroloni o termini di cui non conosco bene il significato.
Bene: diciamo intanto che sono uscito orgogliosamente da uno stato mentale d‘ansia e depressione cominciando a fare un passo alla volta.
Tempo fa ero un ragazzo un po‘ timido, freddo, ma con la voglia di crescere dentro. Poi, dopo varie vicende sia familiari che personali, questa gran voglia si stava affievolendo come una candela che sta per finire la cera.
Non ero più a mio agio, mi sentivo di peso a qualcuno; via via veniva meno la costanza d‘uscire, anche con la mia ex-ragazza che frequentavo da circa sette anni.
In casa ci stavo solo fisicamente, nel senso che con la mente ero tutto da un‘altra parte: vuoi i pensieri relativi agli studi che andavano a rilento, vuoi i pensieri che avevo verso la mia compagna, ero entrato in una spirale di milioni di idee per la maggior parte negativi verso la mia persona.
Il mio cervello non aveva sosta, dormivo poco e male; mi svegliavo la mattina che ero più stanco di quando ero andato a letto. Ero svogliatissimo. Mi sentivo fiacco.
Da questo stadio sono passato al successivo dove è saltata fuori la “bestia” che era in me. Alzavo la voce con chiunque; rispondevo male a chi mi si metteva davanti (quante volte ho mandato a quel paese i miei genitori, che stupido sono stato).
Tutto mi sembrava contro di me: pensavo che ognuno, familiari ed amici mi volessero sfidare, che parlassero sempre e male di TopoGigio.
Mi sembrava di essere in una gabbia d‘acciaio, nel senso che più volevo aprirmi, più mi chiudevo in me stesso; più cercavo tranquillità, più rabbia avevo.
Cercavo continuamente e affannosamente momenti di serenità e tranquillità, ma erano pochi quelli che vivevo. Allora cominciai a non fidarmi più di me stesso, a sottovalutare e a fregarmene delle mie capacità. Studiavo molto poco, ero indietro con gli studi, con la mia ex-ragazza non mi sentivo a mio agio; non stavo neanche “comodo” in famiglia.
Non volevo che nessuno si accorgesse di cosa stavo passando ed ero sempre attento a non far trapelare il mio stato d‘animo. Cominciai a raccontare a chiunque un sacco di bugie circa i progressi che facevo all‘Università; non facevo trapelare alla mia compagna il senso di pesantezza della nostra relazione. Lei era (nel senso di quando stavamo insieme) di carattere molto tranquillo, pacato. Un po‘ troppo timida per i miei gusti, ma ne ero innamoratissimo e volevo stare sempre con lei. Inizialmente eravamo entusiasti. Successivamente, dopo alcuni dispiaceri lavorativi e familiari, cominciò ad essere “distante” da me. Non mi piaceva la situazione e ai miei pensieri si aggiungevano le sue preoccupazioni. Cercavo di aiutarla, ma lei sembrava “seccata” che io lo facessi.
Abitavamo distanti e per sette anni sono quasi sempre andato Io da Lei, per due volte la settimana. La mia ex-compagna aveva la patente ma non voleva guidare (o meglio: erano i suoi genitori a non farla guidare).
Era quattro anni più grande di me e ogni volta che aveva un problema lo risolveva non facendo un bel niente o aspettando che lo risolvessero i suoi. Ma ne ero perdutamente innamorato perché ero attratto dai suoi occhi e dalla sua tranquillità; mi piaceva starci insieme e avevo quei momenti di serenità di cui parlavo prima.
Inizialmente per amore accetti senza pensarci, di prendere la macchina solo te, di pagare il conto tu quando uscivamo e di avere un barlume di speranza di aver trovato la donna della tua vita. Ma dopo quattro anni cominciai a stancarmi del suo modo di pensare (inculcato nella sua testa dai suoi genitori) che in una coppia l‘uomo dovesse provvedere a tutto, persino avere l‘iniziativa a letto.

Non mi sentivo tanto a mio agio anche in altri suoi modi di fare, come per esempio essere permalosa verso chiunque ma al tempo stesso darsi delle arie da superiore; oppure che dovessero solo gli altri andare a cercarla.
Scoprii un suo lato da bambina cresciuta che non mi tornava.
Perse quel poco lavoro che aveva e a me salì l'affanno per la situazione pesante che si era creata.
Negli anni ho cercato lavori, lavoretti che mi rendessero indipendente economicamente dalla famiglia: ho fatto il cameriere per tre anni, l'ufficiale di campo per la pallacanestro, ho fatto ripetizioni ai ragazzi delle superiori, tanti lavoretti casalinghi come verniciare ringhiere, persiane e tinteggiare le pareti.
Per stare con la mia ex smisi di lavorare come cameriere perché il fine settimana era l'unico momento in cui potevamo stare insieme e Lei poteva (e voleva) uscire.
Ero molto partecipe alla relazione e mi facevo in quattro per trovare i soldi per farle regali di compleanno, di Natale, ecc... La mia stanchezza si faceva sentire ancora di più ma volevo stare con lei.
Mi appoggiavo progressivamente ai miei genitori per le spese Universitarie e per i soldi da dedicare alla mia compagna, e anche questa situazione mi restava stretta.
Nascondevo il fatto di una relazione mandata avanti a fatica, quasi sempre da me, ai miei cari, e quando la mia ragazza rimase disoccupata, facevo tre lavori part-time e cercavo di mandare avanti gli studi.
Le telefonavo spesso, ero occupatissimo a non farle pensare ai soldi: ho perso il conto di quante volte ho ricaricato il cellulare, di quanta benzina bruciavo al mese.
Cercai di aiutarla a ritrovare un lavoro, ma sembrava seccata che lo facessi. Non sapevo come prenderla, se con le buone o con le cattive; volevo starle sempre più vicino ma... mi ritrovavo a uscirci solo quelle poche ore il fine settimana.
Sì è stato questo il prezzo del mio impegno: avere una relazione a senso unico e sentirmi usato. L'unica cosa che mi rimase era il sesso, ma poi anche quello ciao ciao.
I mesi passavano e mentivo con tutti sui miei progressi universitari, soprattutto per vergogna e per nascondermi maggiormente nel mio finto mondo di speranze perse.
Mentivo anche alla mia ex sugli studi per non farla preoccupare maggiormente. Le ho mentito solo sugli studi, non l'ho mai tradita, mai. Mi faceva rabbia essere il solo fra i due a mandare avanti una relazione, ma volevo stare con lei per il senso di tranquillità che cercavo invano.
Mi affannavo ma non arrivavo a niente: morale della favola arrivai a mentire anche sul fatto che stavo facendo la tesi, ma in realtà avevo ancora dodici esami da fare.
Mi ero imbucato in una spirale senza fine e non potevo uscirne; volevo uscirne ma non ci riuscivo.
Sempre nervoso, scontroso, sempre più chiuso, con mal di testa, sudorazione accentuata, mani e piedi di marmo anche col caldo a 30 gradi.
Uno stato di agitazione interna che poteva durare anche un paio giorni; un turbine di cattivi pensieri continuo e incessante. Rari i momenti di lucidità e calma.
Volevo stare da solo, tutto e tutti mi davano un senso di nausea; a casa mangiavo di corsa per volare in camera mia per cercare di stare tranquillo.
TopoGigio era passato in secondo, terzo piano rispetto a tutto e a tutti.
Prima facevo quello che mi veniva chiesto di fare in casa, poi pensavo alla mia ex, poi al lavoro; se avanzava tempo agli studi e in infine, e solo alla fine, a me.

Ma le giornate finivano alla svelta e non combinavo niente di niente.
Pensavo solo a nascondermi dagli altri e basta, ma volevo affannosamente ancora stare tranquillo e quando non potevo avere i momenti di serenità, la rabbia aumentava.
Dopo alcuni anni la mia situazione era questa: università non finita, una relazione che non mi piaceva più e che non sapevo come far finire, un grande senso di fatica anche per le piccole cose… insomma autostima = 0 spaccato!
Uno zombie con la maschera da persona; un castello di fandonie inventate per il solo scopo di non sentirsi criticato, per nascondersi, per isolarsi.
Una notte una lampadina rossa si accese nella mia testa: ho trent'anni e l'unica cosa che so fare bene è mentire. Che ci faccio qua se sono di peso alla famiglia, che la persona di cui mi sono innamorato tempo fa si è rivelata come telecomandata dai suoi genitori e come una bambina cresciuta; che non stavo bene in nessun posto, non dormivo quasi mai.
Litigai con la mia ex un paio di volte e il risultato fu che mi telefonarono prima suo padre e poi sua madre, facendomi dei discorsi, uno da super uomo (sai chi sono io, faccio bene solo io, ecc.) e l'altra da pazza scatenata.
Volevo lasciarla ma avevo più paura dei suoi genitori che del fatto di troncare la relazione: la loro possessività verso la figlia mi aveva influenzato.
Una nota: in sette anni i genitori della mia ex non si sono mai degnati di voler conoscere la mia famiglia, cosa che a me avrebbe fatto piacere durante i primi anni di fidanzamento. Molte volte chiesi a loro di venire a casa mia (io ci ero stato alla loro abitazione diverse volte a cena), anche su invito da parte dei miei: niente.
Poi scoprii il motivo: loro già sapevano a priori che la mia famiglia non era "del loro livello": ma per piacere!
Intanto cercavo in rete informazioni sugli stati mentali e scoprii che quasi sicuramente avevo l'ansia.
Il panico mi assalì e pensavo solo a nascondere agli occhi degli altri quello che avevo dentro e in che situazione mi ero cacciato.
La soluzione (totalmente sbagliata!) mi venne in una delle mie notti insonni: farla finita. Quello poteva essere la via sicura e rapida per cercare la beneamata serenità interna, una pace a lungo rincorsa, una soluzione drastica ai miei problemi passati e presenti.
In casa non stavo tranquillo, anche perché c'era sempre uno stato perenne di agitazione riguardante problemi finanziari e di rapporto figli-genitori. Non si parlava, si litigava anche per le piccole cose e le urla erano all'ordine del giorno e Io mi sentivo sempre più di troppo.
Inoltre avevo ingannato i miei genitori sull'Università (ero quasi arrivato a falsificare una tesi di un mio amico).
Mi sentivo esplodere! Volevo esplodere!
Allora pensai: se mi lego una corda al collo? No, in casa sarebbe atroce.
Se mi getto sotto un treno in corsa? Si potrebbe fare. Un po' atroce ma fattibile. Ma quando? Domani, domani l'altro. Sì dai, lo faccio che mi costa. Un passetto sui binari al momento giusto e poi tanta pace. Haahaa, che pace poi.
Queste ultime frasi me le ripetevo spesso, fino a convincermi seriamente.
Mentre navigavo su Internet, trovai il forum di Nienteansia.it e mi iscrissi. Leggendo qualche post, ne scrissi un paio anch'io.
Dopo nemmeno un giorno mi rispose una donna che mi invitava a parlare con qualcuno del mio stato d'animo e di confessare tutto alla mia ragazza e ai miei genitori.

Rilessi quell‘invito più di una volta e piansi quella notte; piansi coi denti stretti fino a farmi sanguinare le gengive e poi mi addormentai.
Era un giovedì notte e il sabato successivo mi incontrai con la mia ragazza alla quale raccontai tutto.
Lei sembrava mi avesse compreso un pochino e se ne andò in casa senza una parola, ma solo con un gesto: ma vaf…..
Ero distrutto ma ero riuscito ad esplodere, in parte. Speravo che Lei mi avesse capito, ma niente.
Il giorno dopo, la domenica, riuscii a confessare tutto alla mia famiglia.
Fu uno dei giorni più terribili della mia vita.
Seguirono litigi e urla che meritavo pienamente. Totalmente.
Nella domenica pomeriggio mi telefonò il padre della mia ex: non riuscii a dire quasi niente.
Nei due giorni successivi ebbi un messaggio dalla madre della mia ex con contenuto provocatorio. Non risposi. Dopo circa una settimana mi telefonò sempre la madre della mia ex ragazza che inveì contro di me come un‘indemoniata, offendendo me e la mia famiglia (che sottolineo, non aveva mai voluto conoscere perché sapeva a priori che eravamo una famiglia con poco di buono) e pretendeva che i miei chiamassero sua figlia. Una pazza scatenata. Non sono mai riuscito a sopportarla, da com‘era presuntuosa, provocatrice e maligna.
Da quella domenica persi sei chili perché sudavo continuamente, svegliandomi con spasmi e tremori. Fu dura ma superai quei giorni atroci.
Poi i miei mi fecero andare da uno psicologo a cui raccontai dettagliatamente tutto quanto di nuovo.
Da quel momento cominciai un cammino di ripresa “verso l‘alto” anche con il sostegno della sertralina, ma soprattutto con incontri con lo psicoterapeuta.
Ogni volta che avevo un appuntamento col questo medico, mi sfogavo col passare delle sedute.
Da allora capii tante cose: intanto l‘aver trovato il coraggio (grazie allo spunto datomi dalla persona che rispose ai miei post sul forum) di “sputare il rospo” invece di “farla finita”; è stato il primo passo verso un sentiero positivo.
Io, TopoGigio, mi riappropriai della mia persona e ad oggi mi congratulo pienamente con me stesso dei progressi che ho fatto; sono riuscito a superare il fantasma che si chiama ansia.
Il rammarico è verso me stesso per non essermi rivolto alla persona giusta prima, invece di convincermi che sarei riuscito da solo ad uscire dal tunnel che Io stesso avevo prima creato e che ho imboccato tempo fa.
Altro rammarico va verso i miei genitori a cui ho dato una grande delusione e a cui ho dimostrato sfiducia.
A oggi sono riuscito a finire gli esami. In questi giorni finisco di stendere la Tesi e fra un paio di mesi la discuto. Un traguardo che sono riuscito a raggiungere (anche se fuori corso abbondantemente) e di cui avevo perso le speranze.
Un piccolissimo rammarico va verso la mia ex, a cui ho fatto involontariamente del male, anche se lei mi ha abbandonato ai miei problemi. Sospettavo che stesse con me per quello che facevo e non per quello che sono.

Un grandissimo grazie va ai miei genitori che col tempo mi hanno capito (anche se non totalmente, ma va bene così) e mi hanno aiutato ancora una volta.

Un caloroso abbraccio alla donna che ha risposto con prontezza ai miei primi post sul forum, incentivandomi ad imboccare il sentiero del cambiamento.

Un occhio di riguardo al mio psicoterapeuta per la sua professionalità.

Un grazie a tutti gli amici che mi hanno sostenuto.
CONCLUDENDO vorrei dire che, ad oggi, TopoGigio si sente un topolino migliore, un topino nuovo che è riuscito a superare l'ansia e ad uscire da uno stato depressivo grazie soprattutto al proprio impegno.
Non bisogna avere fretta di "guarire" ma fare un passo alla volta, con forza di volontà. Ogni piccolo traguardo che ho raggiunto è servito come mattone per ricostruire la Mia personalità, il mio Io, la tranquillità che cercavo da tempo. Mi sento sereno, rigenerato.
Ho limato quegli spigoli vivi del mio carattere, imparando a gestire le mie emozioni negative e ad affrontare i piccoli o i grandi problemi con lucidità.
È importante saper cogliere gli spunti che ci potranno essere utili un giorno ad essere delle persone migliori.
Non bisogna aver paura di parlare dei Nostri problemi a chi ci può aiutare a superarli.
Svegliarsi la mattina sapendo che il giorno prima abbiamo raggiunto un traguardo, piccolo o grande che sia, ci toglie quell'amaro in bocca che avevamo nei periodi bui.
Trova il coraggio, tu che hai letto la mia storia, a cambiare strada, a voler essere migliore.
Non è semplice farlo, ma se lo fai, avrai una grandissima ricompensa: la Tua Persona.
L'ansia può essere superata, non è insormontabile.
Il modo di affrontarla è dentro ciascuno di Noi, soprattutto dentro di Te.

Ritrovando me

Quasi tre anni in questo luogo virtuale che è il forum di Nienteansia e tanti cambiamenti rispetto alla prima volta, quando decisi di iscrivermi. Mi guardo indietro e mi accorgo di quanta strada ho percorso nel mio processo di maturazione psicologica, quanti compagni di viaggio virtuali e le preziose amicizie nate qui, che ancora sono al mio fianco, quasi tre anni dopo.
Ma partiamo dal principio, ben prima di quel 31 marzo del 2008, in cui io, per nulla avvezza alla vita internettiana, decisi di esplorare la mia prima comunità virtuale e affrontare una nuova avventura.
Iniziamo da una bambina felice, con due genitori che la amavano molto, sempre presenti, che le trasmettevano la serenità di essere se stessa, la fiducia di essere una bambina creduta, la sicurezza di essere amata, la libertà di esprimere le proprie opinioni e la trasparenza, per cui le veniva sempre raccontata la verità. Certo i problemi c'erano, le liti burrascose tra i genitori, ma il tutto coesisteva con un volersi bene che permetteva di affrontare le negatività.

Come nelle migliori favole, tale condizione di grazia venne interrotta da due eventi tragici, che cambiarono totalmente il corso degli eventi. La prima fu la morte di mio padre, lutto che i miei 12 anni non erano in grado di affrontare, se non con la negazione di ogni bellissimo ricordo che, se pensato per un solo momento, mi avrebbe dilaniato il cuore.
Il secondo evento destabilizzante fu l'entrata in famiglia del compagno di mia madre; sebbene per tutti i ragazzi questa sia una situazione inizialmente difficile da digerire, io devo dire che accolsi positivamente la notizia, ma fu il seguito a complicare i rapporti. Si decise di andare a vivere tutti insieme in casa di lui, questo comportò lo sradicamento da tutte le mie amicizie, l'ingresso in una nuova scuola, cattolica, con tutte le ripercussioni moralistiche che non conoscevo, e l'adattamento ad una mentalità di paesino, impregnata di una malizia da cui non ho mai imparato a difendermi e, tanto meno, mi sono abbassata a fare mia. In un'atmosfera già complicata di per sé, mi ritrovai ad avere a che fare con attenzioni particolari da parte di quest'uomo, attenzioni che mi provocavano un misto confusivo di piacere, colpa e schifo. Dopo un po' di tempo, la lealtà nei confronti della mia amata madre, mi spinse a ribellarmi a tali attenzioni erotiche, a volte anche con decisione fisica, per mezzo di una forza che non avrei immaginato altrimenti.
Tutto questo non venne da lui accolto con favore e, da uomo gentile e accomodante, si trasformò in un rivale per l'approvazione di mia madre, tacciandomi come bugiarda, con amicizie inclini alle droghe, come poco seria nei confronti dei ragazzi del paese, e per questo gli facevo fare brutta figura. Mia madre, colpevole di ingenuità, siccome lui era adulto e io agli inizi dell'adolescenza, iniziò a non credere ad una sola delle mie parole, io che ero abituata alla sincerità e ad essere sempre creduta, mi ritrovai immersa nel non-senso, non comprendevo le azioni del compagno di mia madre, non comprendevo perché tutto quello che dicevo non fosse più meritevole di fiducia, mi sentivo sempre sotto riprovevole sospetto e non mi spiegavo cosa avessi fatto per meritare tale trattamento.
L'epilogo della situazione, che si protrasse per tutta la mia adolescenza ribelle (eh sì, dopo aver appreso l'antifona, neanche io fui più molto accomodante in seguito), fu quello, conseguita la maturità, di andarmene di casa per raggiungere la grande città e ricominciare da capo, senza la presenza di mia madre e del suo compagno.
Se da un lato esplorai in autonomia tutte le esperienze che suscitavano la mia curiosità senza timore, dall'altra il mio carattere diventava sempre più duro, poco posto per le emozioni e tanta razionalità, ero abituata a cavarmela da sola e non mi potevo permettere debolezze di alcun tipo, tra cui l'emotività e la fiducia nelle persone. Ma sono sempre stata una buona amica e ottima confidente, con la sensazione che sarebbe stato più semplice accogliere i problemi degli altri che condividere i miei. I miei li risolvevo benissimo da sola.
Ma veniamo alle premesse che mi hanno portata ad iscrivermi a Nienteansia.
Decisi ad un certo momento di cambiare la mia vita e porre delle basi più solide per il mio futuro, fu così che mi iscrissi all'università e feci pace con mia madre e compagno, accettando il loro sostegno al mio progetto di studio.
Mi buttai anima e corpo nell'università, mi elessi a paladina del raziocinio, niente coinvolgimenti sentimentali ma solo stimoli intellettuali, e la convinzione di essere sana e stare bene.
Tutto questo fino a che non vidi lui, c'è sempre un lui in ogni storia e il mio ha avuto un ruolo importante, prima sconvolgendo tutte le mie illusioni di certezza, poi restando pazientemente al mio fianco durante la ricostruzione di me.

Quando iniziai a conoscerlo in amicizia, mi accorsi che tra noi c'era una sintonia particolare, di quelle che si incontrano raramente nella vita, e sentivo che con lui sarebbe potuto nascere qualcosa di davvero importante. La mia convinzione cresceva unita alla mancanza di opportunità di poter stare insieme (lui era impegnato e io rispetto molto questo status), e quest'ultima mi forniva la sicurezza di non mettermi in gioco.
Ben presto mi allontanai, ma lui mi ricontattò anni dopo, libero come l'aria e con tutta l'intenzione di conoscermi meglio, dato che lo avevo colpito durante quella breve frequentazione. Lui si scontrò con il mio carattere glaciale, evitante, che aveva intimorito diversi pretendenti prima di lui, ma decise di andare oltre per scoprire che persona si nascondeva sotto la mia corazza.
Io sentii che in questo caso avrei dovuto operare una scelta decisiva, il sentimento che provavo non mi avrebbe permesso di vivere quella storia a metà, o rischiavo tutto, mi mettevo in gioco completamente e tornavo in contatto con il mondo delle emozioni, oppure chiudevo quel discorso.
Essendo battagliera per natura, avendo visto che quella particolare sintonia ci aveva fatto rincontrare dopo tempo, decisi così di rischiare aprendo il mio cuore.
Ciò ha fatto sì che aprissi un vaso di Pandora, tutte le mie paure, un insieme di emozioni forti che non sapevo gestire e molta ansia ne uscirono, catapultandomi in un turbine di confusione e dolore. Questo anche perché in lui le migliori intenzioni lasciarono posto a molti dubbi, le nostre idiosincrasie si intrecciarono ed io ebbi modo di sperimentare tutto quello che avevo evitato in tanti anni, in un periodo che ricordo ora come il più buio della mia vita.
In questa condizione di estrema confusione, decisi di trovare risposte in rete, non usavo molto il computer e tanto meno internet, ma feci ugualmente una prova. Le ricerche mi portarono al forum di Nienteansia, in questo luogo virtuale leggevo di persone che raccontavano la loro situazione e ricevevano pareri di utenti che avevano superato problemi simili, di altri che si trovavano nella medesima condizione e, inoltre, le condivisioni non si fermavano a questo, ma erano presenti aree di discussione su temi generali riguardanti attualità, politica, religione e libri, insomma, un luogo in cui circolavano liberamente idee su ogni argomento. Era proprio ciò che cercavo, così decisi di iscrivermi e, nello stesso tempo, prenotai una visita dallo psicologo della Asl, in modo da affrontare al meglio la condizione di disagio in cui mi ritrovavo in quel momento.
Chi si presentò a Nienteansia il 31 marzo del 2008 era una ragazza con un lato intellettivo e razionale onnipresente nel proprio modus vivendi, incapace di riconoscere, sentire e parlare delle diverse emozioni, con un estremo bisogno di controllo su tutto ma che tale controllo lo aveva completamente perso, e lo esercitava non mangiando e procurandosi dei tagli, nell'illusione che questo le desse l'idea di governare dolore e ansia che, al contrario, circolavano liberamente. Una ragazza che, sebbene fosse portata all'ascolto, era in realtà autocentrata, pensando che tutto ciò che le avveniva intorno fosse da ricondursi in qualche modo a lei, a qualche sua mancanza o errore o a passi giusti, a seconda delle conseguenze; una persona che aveva smarrito la sua identità perché si era accorta di aver agito troppo a lungo in base alla situazione, costruendo mille persone diverse in relazione a cosa era giusto, adeguato e ora, in tutta quella confusione, non sapeva più ritrovarsi.
Il primo topic che ho aperto nel forum era un resoconto formale e intellettualizzato di tutto quello che mi era successo, piuttosto simile al mio primo colloquio con la psicoterapeuta, in cui mostravo consapevolezza delle implicazioni del mio passato sugli avvenimenti del presente, tuttavia

senza che tutto questo avesse alcun accesso alle emozioni, che non sentivo, che negavo a me stessa. Come ho già detto, le emozioni non erano percepite, ma solo agite con gli atti autolesivi, nella dicotomia piacere/dolore, nient'altro.
Anche perché tutto quello che riguardava l'emotività era solo un ammasso confuso che sentivo come morsa allo stomaco, la sentivo se soffrivo, la sentivo se stavo bene, era fastidiosa per cui non distinguevo tra emozione buona e cattiva, ma solo fra presenza e assenza di emotività, e purtroppo in quel periodo c'era solo la presenza, così invasiva, e mi sentivo soffocare, non la sopportavo, avrei agognato un solo momento di assenza, di pace.
Da un lato invidiavo quello stato di nulla in cui vivevo prima che tutto questo tumulto venisse fuori, dall'altra mi rendevo conto della grossa illusione che mi ero costruita, io ho sempre detestato le bugie, per cui volevo andare avanti, affrontare tutto ciò che avevo lasciato in sospeso fino a quel momento, sapendo che sarebbe stato un percorso attraverso il dolore, le paure, la perdita, ma alla fine sarei stata bene, pur non avendo molto chiaro il concetto di cosa significasse "stare bene".
Il mio percorso terapeutico è durato circa due anni, durante i quali ho avuto il prezioso sostegno della mia terapeuta, del forum e di questo ragazzo che mi è stato tanto vicino.
Ho passato momenti di dolore profondo, un dolore che mi accompagnava in ogni momento della giornata, che mi ha fatto pensare più volte di farla finita solo perché smettesse, che mi dava l'idea che non se ne sarebbe andato mai via. In quei momenti di disperazione il forum è stato una grande risorsa, aprivo il computer e iniziavo a scrivere, stavo in compagnia di persone e ricevevo risposte di conforto; mi ha aiutata inoltre a distrarmi, con quei discorsi teorici in cui ci immergevamo in dibattiti accesi senza fine, scoprivo la voglia di combattere, e la passione per il dialogo attenuava un pochino quel dolore senza riposo.
Altri momenti sono stati quelli di rabbia, la prima emozione alla quale ho dato un nome, anche in quei casi alcuni utenti mi hanno aiutata a mediare fra rabbia e realtà, la rabbia, se troppo assecondata, ingigantisce tutto e distrugge.
Il forum mi ha spronata nei momenti in cui non trovavo la forza di reagire, mi ha assecondata quando avevo solo bisogno di una parola di conforto e, aspetto più importante, mi ha fatto scoprire la dignità di chiedere aiuto, perché nessuna persona può sempre e comunque farcela da sola, a volte è necessario mettere da parte l'orgoglio e avere il coraggio di chiedere una mano.
Ora ho scoperto cosa significa stare bene, non è essere felici né avere raggiunto tutto ciò che si desidera, tanto meno è una condizione ideale di pace e contentezza, come avevo immaginato io, e neanche l'illusione dello stupido, come talvolta ho temuto.
Stare bene è anzitutto equilibrio, ovvero un equilibrio tra emozione e ragione, ciascuna con la propria logica e la propria importanza, ma anche il non percepire più il momento di dolore come condizione esistenziale né quello di felicità come unico momento degno di essere vissuto. Stare bene è amare se stessi per essere poi in grado di amare gli altri in modo sano, è trovare quella forza interiore che ci permette di affrontare sfide piccole e grandi e cercare sempre nuovi modi per farlo; stare bene è saper chiedere aiuto nel momento in cui non si riesce da soli, è anche la possibilità di vedere il mondo da diversi punti di vista, senza la presunzione che il proprio sia in assoluto quello migliore. Stare bene è infine affrancarsi dal ruolo di vittima della propria situazione, ma anche non avere la superbia di

considerare il proprio disagio come condizione di eletto, ottimo alibi per non affrontare i problemi.
Adesso io sto bene, ho i miei momenti no ma riesco ad apprezzare e vivere pienamente quanto di buono mi capita, sapendo e accettandone la fine. Mi sono laureata, ho imparato ad apprezzare il modo di volermi bene del ragazzo che ancora mi è accanto, che non rispetta fedelmente la mia concezione, ma è ciò che autenticamente mi sa offrire, ed è meraviglioso, più di ogni ideale. Ho fatto pace dentro di me con mia madre e il suo compagno, mettendoli davanti ai loro errori da una parte, ma cercando di comprendere la loro fragilità di persone dall'altra. Inoltre rendo la mia vita ricca di interessi, in modo che un solo aspetto non divenga la mia unica ragione di esistere, poiché si trasformerebbe nella mia prigione. Infine, oltre agli obiettivi raggiunti me ne pongo sempre di nuovi, perché una vita senza scopo è priva di significato, e perde il senso di essere vissuta.
Ho ancora le mie piccole manie, non ho terminato del tutto il mio percorso con le emozioni, ma la vita è un viaggio continuo alla scoperta di se stessi e degli altri, e ho una grande voglia di proseguire il mio cammino.
Termino qui il mio racconto, ricordando che nel mio percorso riconosco l'importanza di avere avuto una professionista al mio fianco, che con il suo lavoro terapeutico mi ha permesso di acquisire consapevolezza di dinamiche a me sconosciute; di una comunità virtuale, con cui ho potuto condividere pensieri, emozioni e idee e ho rafforzato la mia capacità di stare con gli altri, in modo autentico; di una persona al mio fianco, a cui ho imparato a voler bene per ciò che è e non per come risponde ai miei bisogni, e che con il tempo sono riuscita a capire che mi stava accettando senza riserve, nelle mie parti buone e con tutti i miei difetti; infine una vera amicizia, che ha saputo prendersi cura di me nel momento in cui non ero più in grado di prendermi cura di lei, e una madre con il suo modo, non perfetto ma profondo, di amare.

Follia

Come impazzire per poi migliorare e poi stabilizzarsi nella pazzia (Guida ad un percorso psicologico-logico)

Più che cominciare, un disagio aggredisce diabolicamente, suggerendoci le più infernali proposte ed ossessioni.
Lentamente sprofondiamo nell'inferno (perché di questo si tratta, laicamente) e laidamente pensiamo, o meglio,
siamo ossessionati dalle proposte più laide ed improponibili nella nostra "civile" società:
non c'è via d'uscita, non c'è aiuto che tenga, non ci son diavoli né angeli, non c'è amico o amica insomma non c'è nessuno,
siamo soli a combattere una battaglia persa, per il momento, fino a che il cervello non comincia a riassestarsi e i neuroni a funzionare, come rotelle, correttamente. Davanti ad un seguito di pazzia tranquilla ma conclamata, interviene l'autorità medica proponendo un rapido ricovero

e pronunciandosi sulla gravità ed irreversibilità della nostra “malattia” e proponendo un lungo ed esoso percorso psicoterapico ovvero
il “paziente” (ma non di guarire) deve dare se stesso e farsi comprare l‘anima con l‘onorario finale.
Quindi si passa alle strutture pubbliche, più consigliabili ed affidabili. Non si paga, si è seguiti fino a che la follia non diventi agitata ed incontrollabile. Tutto ciò per lunghi anni, ad intermittenza, finché il nostro terapeuta od esorcista, non prende il diavolo per la coda, lo fa uscire senza sapere che ci ha lasciato dentro buona parte del suo sterco ad occluderci la testa.
A questo punto comincia il vero tirocinio-calvario, condiviso dal nostro buon psichiatra che non tralascia blandi metodi psicoanalitici.
Il ritmo è questo (ma non obbligato): psicoterapia, letture, musica e vagabondaggi seguiti, in un secondo tempo, dalla clausura casalinga.
Ma quando si guarisce?, chiederete voi. La risposta è una: mai.
La nostra follia si stabilizza, diciamo che non da più molto fastidio ma grazie all‘assunzione di farmaci di ultima generazione (come si dice) ed a un ritrovato senso dell‘orientamento mentale. Ma si resta quello che si è: il vomito della vita.
Febbraio 2003

Poesie

Ansia, ansia

angoscia che tu mi divori

quando finiranno
questi giorni neri
di lutto
di pessimismo.

Quando sorgerà
il sole
della mia vita?

Sisifo

l‘angoscia arriva
così, all‘improvviso

subito

rode-corrode
ti svuota e ti riempie

ti manca il respiro
ti stringe la gola

arranchi, arranchi
per poi ricadere

Alex

Accadde ieri

Salve, il mio nome è Joen. Ho deciso di partecipare a questo progetto del sito "Nienteansia" perché ritengo utile condividere le proprie esperienze passate. Il racconto del proprio vissuto può essere in qualche modo d'aiuto ad altre persone che si vengono a trovare loro malgrado (ahimè questo capita di solito purtroppo ed è la cosa più difficile da accettare) in situazioni simili alle nostre. Io adesso ho 48 anni e come si dice sono entrata nella fase della maturità, anche se talvolta sopravvivono atteggiamenti che a prima vista possono apparire infantili ma che in realtà aiutano a rimuovere ciò che è difficile da comprendere e da far proprio. I bambini sono bravissimi a rimuovere quello che non piace loro. Il mio è perciò un modo di considerare
certe cose che appaiono sgradevoli solo superficialmente, senza compiere un approfondimento che le renderebbe inaccettabili. Ci sono stati due episodi importanti per quanto riguarda questo argomento. Il primo risale al periodo dell'adolescenza quando, finita la scuola, mi sono trovata a sentire che dovevo in qualche modo organizzare il mio tempo autonomamente, che mi trovavo a dover decidere quale impegno scegliere ovvero se continuare gli studi, se invece trovare un'occupazione che mi rendesse autonoma dal punto di vista economico. Non so per quale motivo ma mi sono trovata in grosse difficoltà. In quel momento di crescita sono venute fuori delle incomprensioni che erano sempre esistite ma che non si potevano più nascondere e che avevano bisogno di una analisi accurata perché precludevano l'avvio di un percorso "adulto" e portavano al rischio di scelte sbagliate. In quel periodo ho contattato uno psicologo con cui
ho cominciato l'analisi delle situazioni che dall'infanzia a quel periodo avevano suscitato in me maggiore incertezza. All'inizio non credevo che il fatto di confrontarmi con una persona completamente estranea alla mia sfera potesse in qualche modo aiutarmi. Invece mi sono dovuta ricredere perché a mano a mano che gli incontri si susseguivano nuove idee
sorgevano, nuovi ricordi si riaffacciavano alla mente fra cui cose a cui non avevo fatto per niente caso forse perché accadute nell'età infantile, quindi per questo non comprensibili. Le maggiori difficoltà che sono venute alla luce erano legate al rapporto con la mia famiglia di origine, soprattutto dalla parte materna. Il mio carattere e quello della mia genitrice non combaciavano nella maggior parte dei casi. Lei è (nel momento in cui scrivo purtroppo non è più in buona salute) una persona esuberante, amante delle novità a tutti i costi, sempre alla ricerca di occasioni in cui sfoggiare la propria creatività... in più una persona sempre piena di impegni fuori di casa, con moltissime conoscenze... Io per la mia parte ho un carattere abbastanza introverso, mi piace molto stare a casa quando posso, sfuggo più che posso la mondanità, mi piacciono moltissimo gli animali (infatti ho un cane e due gatti a cui sono affezionatissima), cosa che per lei risulta inaccettabile. Dai colloqui con lo psicologo è emerso che la mia maggiore difficoltà era legata al fatto di non riuscire ad essere autonoma pur con queste evidenti differenze di carattere, che ero troppo attenta agli atteggiamenti delle persone che mi circondavano e che avrei dovuto concentrare i miei sforzi su quello che piaceva a me e che pensavo fosse giusto. Dopo qualche mese però ho interrotto questi incontri perché a differenza della fase iniziale in cui erano venute fuori parecchie novità il discorrere era diventato monotono e ripetitivo, non mi arrecava più sollievo nei momenti di ansia ed era diventato fine a se stesso, oltretutto continuava ad essere particolarmente oneroso, quindi ho deciso di interrompere gli incontri.

Un altro episodio è avvenuto al momento della separazione, quando ero già diventata mamma di tre bambini. La separazione è avvenuta dopo nove anni di matrimonio e devo dire è stata un‘esperienza abbastanza forte come suppongo sia per chiunque. È noto che al momento del matrimonio e comunque con la convivenza bisogna organizzare la propria
quotidianità pensando di condividere la propria vita con qualcun altro, ed è una cosa non facile da fare. Quando poi l‘unione si rompe bisogna convincersi che non si può più contare sulla persona che fino a quel momento ci è stata accanto, e in più bisogna ancora una volta riorganizzare la routine soli e affrontare la responsabilità dei figli (nel mio caso tre in tenera età). Tutto ciò ha causato in me un momento di forte crisi e infatti ho dovuto ricorrere ad un aiuto psicologico che mi ha permesso di affrontare un episodio così traumatico e delle enormi difficoltà che ne sono seguite.
La sensazione più forte è di essermi sentita spaesata e disorientata per un avvenimento che proprio non avevo considerato. Inoltre ho dovuto affrontare con estremo disagio il dispiacere e lo sconforto della mia famiglia di origine che è sempre stata molto legata alla tradizione e ha mal sopportato la notizia. Non ho più avuto dopo quel fatto la gioia di poter avere relazioni con la famiglia del mio ex marito, che non è italiana e anche per un fatto di idioma ci siamo allontanati gli uni dagli altri in modo definitivo. In tutti questi anni fortunatamente si è mantenuto fra me e il mio ex marito un rapporto abbastanza civile per quanto riguarda la sfera familiare. Al contrario i rapporti fra noi sono a dir poco intollerabili. Parlando delle difficoltà che emergono da tali situazioni posso dire che nel mio caso ho notato una forte difficoltà da parte delle mie figlie a trovare un appoggio forte nelle loro esperienze quotidiane e di conseguenza una certa insicurezza. Il mio racconto è così terminato. Spero che qualcuno che ha vissuto delle esperienze simili alle mie possa darmi qualche buon consiglio...

Un sorriso

Un tempo il medico di famiglia ed il sacerdote erano le figure primarie nella vita sociale, il primo era colui che si prendeva cura di te dalla nascita e si occupava della tua salute durante il percorso della vita, il secondo rappresentava il padre spirituale, colui al quale raccontavi il bene ed il male e lui ti consigliava.
Il tempo è passato, l‘uomo si è evoluto, sono state fatte tante scoperte in tanti settori, ognuno ha assunto un ruolo ben definito, ma l‘uomo è rimasto fragile e forse sempre più solo rispetto all‘evoluzione che spesso ha arricchito economicamente ma non moralmente, per cui lo spazio che abita l‘uomo diventa sempre più stretto, questa riduzione porta alla poca condivisione, la poca condivisione porta alla solitudine, passo successivo all‘ansia e alla depressione.
Gli anni passano, l‘uomo si evolve sempre di più da un punto di vista di comunicazione non verbale, insomma il mondo delle comunità virtuali, che ha portato inizialmente ad alimentare la mancanza di contatto visivo e quindi

percettivo di stare in comunicazione con l'altro e quel sano passaggio emozionale di due persone che si incontrano e scambiano i propri pensieri.
Ma il mondo delle comunità virtuali ha comunque dato la possibilità di condividere con altre persone i propri bisogni, la possibilità di poter parlare liberamente delle proprie emozioni alle quali poi possiamo dare il nome di ansia, rabbia, gioia, paura, tristezza e sapere che dall'altra parte c'è qualcuno che condivide con te questo momento anche se con motivi e manifestazioni diverse, non importa, qualcosa ci unisce e spesso il tuo problema mi aiuta e mi fa riflettere anche su un cambiamento, diventa un auto-mutuo aiuto.
Pensiamo a quanti non possono permettersi di spendere soldi per andare in psicoterapia, quanti possono avere delle disabilità motorie e quindi il computer diventa veramente un mezzo di comunicazione efficace per umanizzare la cosa più ingiusta che vive l'uomo, la solitudine.
Io sono una danzaterapeuta e quindi il mondo virtuale non dovrebbe essere consono al mio lavoro, visto che il movimento corporeo è il primo e principale metodo di comunicazione degli esseri umani, attraverso la danza passano emozioni, si entra in comunicazione con l'altro attraverso il corpo.
Invece mi sono accorta dell'importanza per i miei pazienti di restare in contatto una volta usciti dalla clinica per continuare a scambiarsi momenti di difficoltà specialmente quando si parla di obesità e tutto quello che comporta essere obesi in questa società giudicante e poco attenta alla sofferenza dell'anima di queste persone.
La mia speranza è che questo libro porti un sorriso a tutti coloro che lo leggeranno.

Teresa Spagnoli

L'ansia

"La gioia di vivere è qualcosa di talmente forte, che prima o poi la vita ti butterà addosso. Prima o poi sarà lei a parlartene, e questa gioia di vivere sarà talmente intensa, da salvarti la vita da te stessa".
In poche parole è questo che la vita mi ha raccontato in questi ultimi anni. Mi ha parlato di sentimenti forti e me li ha fatti sentire davvero scorrere sulla mia pelle. E per una come me, che per anni è stata soffocata da se stessa, dalle sue ansie e dalle sue paure, è stato come un treno che ti passa sopra a tutta velocità.
La vita mi ha preso per il collo e mi ha sputato addosso tutto quello da cui sono sempre scappata: il dolore, la sofferenza, la morte.
Ad un tratto ho capito che non puoi sottrarti alla vita, o averne paura, perché per quanto tu possa scappare, sarà lei che un giorno verrà a trovare te.
Quando l'ansia ti si prende la tua esistenza, non riesci a sentire nient'altro che lei, non vedi nient'altro che lei e soprattutto, hai paura di lei.
Hai paura che non ti abbandoni più e ti chiedi in continuazione se esiste una medicina, una cura per smettere di sentirla.

Ed intanto lei dentro di te parla, parla, parla, non smette mai di parlare. Ti ruba la bellezza di un respiro profondo ad occhi chiusi, fatto per assaporare il profumo dell'aria fresca. Ti ruba lo sguardo gioioso, ti ruba una passeggiata spensierata alle luci di un tramonto. Ti ruba il non pensare a niente, mentre passeggi in riva al mare, ad ascoltare solo il rumore delle onde.
C'è sempre lei che parla dentro di te e tu non sai come farla tacere.
Lei parla e ti annulla. Annulla chi sei, quello che ti piace fare, annulla il tuo essere, i tuoi sogni e le tue passioni. A tutto questo prende il posto lei, lei e solo lei. Ti si prende la tua vita, che ormai, ruota tutta intorno a lei ed in funzione di lei.
Passano mesi, anni e vedi che intorno a te le cose cambiano, le persone lo fanno, mentre tu, te ne resti lì, ferma, immobile, insieme a lei e alle tue mille paure.
Allora cerchi aiuto, cerchi conforto nelle persone, ma le loro parole sono un po' come la pioggia; il loro rumore, mentre ti scivolano addosso, sembra coprire per un attimo la sua voce, ma quando torni nel silenzio, da sola, ritorna anche lei, più forte che mai.
Le persone che ti sono intorno non riescono più a capirti e forse, non riesci a farlo neanche tu; loro non sanno più cosa dirti e tu non sai davvero più cosa fare.
Vorresti solo non pensare e smettere di sentire quella voce, che ti fa stare male, che non ti fa mangiare, che ti chiude lo stomaco e ti fa vomitare, che ti impedisce di addormentarti.
Arrivi a pesare 44 chili, a dormire 4 ore per notte e ad avere paura davvero.
L'ansia durante la notte si trasforma in panico e in quei momenti interminabili, ti sembra davvero di morire. Il cuore sembra uscirti dal petto e tu, disperata, sei stanca, vorresti solo trovare la pace. Invece anche la paura folle prende casa dentro di te; hai paura di morire e questo non fa che alimentare la tua ansia e la tua preoccupazione. Credi di avere chissà quale malattia incurabile e di essere davvero sul punto di morire.
Non ti bastano più le parole di chi hai intorno, perché ormai loro ti guardano con quegli occhi di chi, preoccupato e spaventato, vorrebbe aiutarti ma non sa più che fare. Allora apri internet e trovi un sito che si chiama "Nienteansia.it", lì vedi che non sei solo e già questo ti fa sentire meno alieno.
La forza per reagire a tutto questo bisogna trovarla in se stessi, o in qualcosa che la vita ci mette davanti, ad un certo punto del cammino di ognuno di noi.
La vita ci mette un attimo a trovarti, ed anche se ti sei nascosto bene, quando sceglie te, è te che vuole.
A me ha deciso di portarmi via tre persone care nel giro di pochi mesi e tutto questo non ha fatto che alimentare le mie insicurezze.
Vanessa aveva paura davvero.
I suoi fantasmi nell'armadio erano diventati talmente grandi, che neanche lo sportello riusciva più a richiudere, fino a quando, ad un certo punto, sono usciti da soli da lì e finalmente è stata costretta ad affrontarli. Non poteva più scappare da loro perché sapeva che, o l'avrebbe uccisi lei affrontandoli, o Vanessa avrebbe continuato a morire dentro, non riuscendo più a sentire niente.
Nella sua vita c'era qualcosa che non andava bene, o meglio, io imponevo a tutti i costi qualcosa a Vanessa che a lei proprio non andava.
Lei soffriva e l'unico modo che aveva per farmelo capire, era far scattare questo stato d'animo: l'ansia.
Già …. Uno stato d'animo.

Ora penso che l‘ansia non è una malattia da cui dover guarire, o qualcosa di terribile da cui dover per forza scappare o sconfiggere. L‘ansia è il grido di noi stessi che vogliamo comunicarci qualcosa. Quel qualcosa che, o non riusciamo davvero a capire, o cerchiamo di nasconderlo. Qualcosa che vogliamo farci andare bene per forza e che invece uccide lentamente il nostro carattere, la nostra volontà e i nostri bisogni.
La forza per affrontare tutto questo c‘è in noi stessi, è solo che non riusciamo a trovarla, ci manca quella stella ad illuminarci la via.
Vanessa quella luce l‘ha trovata negli occhi di qualcuno che la vita ha deciso di metterle nel suo cammino. Era intontita e stanca, ma quella luce non ha potuto fare a meno di vederla. Quella luce le ha salvato la vita, o meglio, gliel‘ha ridata la vita. Ci si è aggrappata con le unghie e con i denti e finalmente l‘ha trovata quella forza. Era nascosta, ma c‘era dentro di lei; era solo in un angolo buio.
Grazie alla luce di un paio di occhi è riuscita a trovarla.
Ad un tratto ho capito tutto: l‘ansia e i miei attacchi di panico erano solo Vanessa che voleva ricominciare a vivere per se stessa e per stare bene.
Tutto ad un tratto ho ricominciato a sentire … fino ad allora non sentivo più niente, mi ero chiusa in me stessa e non riuscivo a sentire niente se non lei: l‘ansia.
Finalmente riuscivo a sentire qualcosa: sentivo il dolore farmi male, la nostalgia chiudermi lo stomaco, sentivo la gioia nelle cose più banali. Sentivo….
Non c‘era più solo l‘ansia dentro di me, anche altro ora divideva il suo posto. Ed ho capito che sentire, fa rumore davvero!
Piano piano ho ripreso a stare bene con me stessa, ho sentito il bisogno di stare da sola per ritrovarmi. Finalmente io a Vanessa le volevo bene e lei ne voleva a me. E più io gliene volevo e più lei mi faceva stare bene.
Ho trovato la forza di riprendere in mano la mia vita e di stravolgerla in tutto… non c‘era niente che andava bene. Mentre lo facevo, rimanevo sbalordita di come non avevo fatto ad accorgermene prima, di come avevo fatto ad imporre a Vanessa tutte quelle cose. Vanessa si sentiva in trappola, in una vita che non le piaceva per niente.
Ho ribaltato tutta la mia vita e alla fine ce l‘ho fatta… ma quanto dolore! Penso che in tutta la mia vita non ho mai provato così tanto dolore. Ciò che sentivo era amplificato a mille; dopo anni che non sentivo più niente riuscivo ad emozionarmi. Ho ritrovato il valore delle emozioni: l‘emozione nel guardare il mare calmo, durante una passeggiata al tramonto, di un abbraccio di gruppo con delle amiche, di tornare a fare piccole pazzie pure, ingenue ed innocenti che ti colorano la giornata, l‘emozione nello scoprirsi, in fondo, ancora un po‘ bambina. L‘emozione di ridere di gusto, durante un giro in bicicletta, in una calda serata d‘estate, con addosso quella sensazione di sentirsi viva.
Ho capito il valore delle emozioni, ma per arrivarci mi sono dovuta mettere alla prova. Ho dovuto superare i miei limiti, passare giorni di dolore, prendere legnate, abbandonare, fare male. Io che preferivo fare del male a me stessa, piuttosto che a chi mi era vicino, avevo lasciato e fatto male. Lo avevo fatto per me stessa, finalmente ero riuscita a fare qualcosa per me, finalmente sentivo la forza e non avevo più paura. Finalmente riuscivo a mangiare ed il cibo, che ormai era diventato un mostro terribile, si era trasformato in qualcosa di buono e gustoso. Perfino il cuscino non era più qualcosa di pauroso, ma un posto rilassante dove appoggiare il mio capo quando avevo sonno. Certe sere piangevo disperata su quel cuscino, altre sere non riuscivo a dormire dai pensieri, ma la voce dell‘ansia dentro di me, ormai parlava sotto voce e non aveva più tutta quella forza di gridare. Il mio cuore se la batteva normale e non avevo più il respiro corto. Anche

il letto, come la tavola nell‘ora di mangiare, erano tornati ad essere dei bei posti.
Mi sono dovuta mettere alla prova, superare i miei limiti, per sentire di essere ancora viva. La stanchezza mi faceva sentire viva e così passeggiavo più che potevo; facevo chilometri a piedi. Io che fino a poco prima ero bloccata dall‘ansia e avevo paura anche di andare a fare una passeggiata da sola, sfidavo tutto.
Mi sono buttata in mezzo a tutto quello di cui avevo paura; a volte l‘ho fatto ridendo, a volte piangendo, ma non appena ho sconfitto l‘ultimo fantasma è sparito tutto… tutta la mia ansia.
Mi sono messa alla prova superando i miei limiti, ho provato la felicità più grande e il dolore più assoluto, ma ho vissuto.
Fino ad allora avevo vissuto una vita a metà; anche i miei sogni, i miei desideri, i miei bisogni erano ormai a metà.
Ci ho messo un anno a ritrovarmi, un anno che è stato nello stesso tempo il più brutto e doloroso, ma anche il più bello della mia vita. Un anno che mi ha fatto crescere e grazie al quale ora sono una persona diversa. Sono una persona che si ama, che ama la sua vita e quello che ha; e che grazie a questo amore, ora finalmente vive con la V maiuscola.
Era come se indossavo un paio di occhiali viola che mi facevano vedere tutto il mondo intorno a me viola, anche un semplice mazzo di margherite… ora le margherite le vedo bianche, perché sono bianche!
Per affrontare la vita bisogna trovarla quella forza, perché lei non ti risparmia niente… non ti risparmia un dolore, un‘emozione, un momento indimenticabile, un pezzo di vita vissuta che ormai è solo ricordo, ma che ti porterai per sempre dentro di te.
La vita è fatta di tanti pezzi, è fatta di presente, è fatta di ricordi ed è fatta di futuro.
Quello che finalmente ho capito, è che la vita non è domani, tra un mese o tra un anno… la vita è adesso!
E allora perché preoccuparsi del domani?
Perché preoccuparsi di qualcosa che, forse, nemmeno accadrà?
Ci sono delle cose nella vita che sono più forti di noi, ma nonostante siano così grandi e forti, noi non dobbiamo temerle ed averne paura, perché appunto, esse, sono la vita stessa. È il destino, a cui uno può crederci o meno, sono il dolore e la sofferenza, sono i giorni che verranno. Ma intanto c‘è l‘oggi da vivere, senza preoccuparsi troppo del domani, perché quello che appunto, avverrà domani, tanto ora non lo possiamo né sapere, né prevedere.
Quando esci da un brutto e lungo periodo di ansia, ti rendi conto di tante cose: smetti di credere in alcune e inizi a credere in altre. Ma ti senti vivo, così vivo che la tua unica paura ora, è fermarsi e spegnersi di nuovo.
Inizi ad avere una tua teoria sulla vita, sul destino e sul dolore, ma con questo inizi a vivere ed a non avere più paura: “Tanto il destino deve fare il suo corso e a volte non possiamo fare altro che guardare. Certe volte sembra di stare sui binari del treno ad aspettare che ci investa. Il treno è quel destino che non si può controllare, non si può fermare. A volte non si può niente contro di lui, e contro di lui siamo soli. Lui è lì che ci travolge, anche se noi non lo vogliamo e ci si prende tutto. Tutto quello che è blu, tutto quello che desideriamo di più e ci lascia lì flagellati in mille pezzi, in tanti pezzi che però dobbiamo rimettere insieme, ancora una volta, per andare avanti”.
Non ho consigli da dare o parole magiche per fare stare meglio qualcuno, dico solo che bisogna credere che è solo un periodo, che fa parte di una fase della vita e che passa.

Tutto…. passa davvero!

Vanessa

Ti faccio vedere Roma!

“Ti prendo per il collo e ti faccio vedere Roma!”
Mio fratello mi afferra per la collottola e mi solleva come un gattino appena nato e io annaspo e annaspo, oppressa dalla nausea e dalla paura. Ho paura che la stretta gli sfugga e che mi possa rompere l‘osso del collo riafferrandomi. Ho paura: gocce di sudore freddo mi scivolano lungo la schiena eppure è luglio e si bolle dal caldo, ad ottobre inizierò le elementari, non so ancora né leggere né scrivere. Non so neppure reagire alle prese in giro beffarde che accompagnano tali giochi di forza a cui collaborano anche alcuni compagni di scuola di R., mio fratello: hanno undici anni più di me, dovrebbero arrivarci da soli che tali scherzi pesanti non si infliggono a una ragazzina di sei anni. Dovrebbero capire che la sproporzione di forze è troppo grande. E che ho paura. Dovrebbero arrivarci anche i miei genitori ma non lo fanno. Mio padre di pomeriggio dorme, si alza all‘alba e anzi protesta scocciato dalle lagne della figlia che miagola come un gattino per niente. Mia madre abbassa la testa e le scappa il suo solito risolino isterico e impotente, non prova nemmeno ad accennare una protesta scherzosa come fa altre volte. Il figlio maschio non si tocca, fa bene a fare come gli pare, è il ragazzo più bello e più forte del quartiere. Non si è mai nemmeno opposta a qualche sonoro schiaffone che R. mi ha inflitto solo perché magari osavo chiedergli “Come stai?” dopo una partita di calcio o un allenamento al campetto. Quando avrò quindici anni mi sussurrerà che siamo fortunate a non essere picchiate più forte o peggio, violentate, ma si rifiuta di vedere le carezze lascive di mio padre (che per fortuna si limita a questo).
Intanto io e mio fratello cresciamo, lui nei suoi deliri di onnipotenza sperpera la parte del suo patrimonio di famiglia e io sono abbastanza cresciuta per impedirgli di sperperare anche la parte che mi spetta. Questi colpi però lasciano il segno: in certi periodi dell‘anno, nel novembre piovigginoso o all‘inizio della primavera assolata mi prende una strana inquietudine, il respiro a volte si ferma, le notti allungano le ore passate a rimuginare sui flashback impietosi del passato. Non ci faccio caso, medico di base e qualche goccia per un mese. Ma poi la vita si blocca e il corpo rivela dolorosamente i segni di questi strapazzi: mi sento una pianta sterile nel momento in cui incontro l‘uomo che mi fa felice. Allora cominciano anni di analisi a volte dolorosa, emergono questi ricordi e la fanno da padrone sul mio stomaco e sugli occhi sbarrati di tante notti bianche.
Mio fratello muore improvvisamente, fulminato prima dei cinquanta anni da un aneurisma polmonare. Non sono riuscita a dirgli addio, a dirgli che lo avevo perdonato per tutte le fesserie che si era sentito autorizzato a fare. Mi lascia alla rabbia caparbia dei miei genitori, gelosi della mia libertà al Nord e rancorosi per la mia bella famiglia e la mia realizzazione lavorativa.

“Ti ho avuta perché dovevi restare con me fino alla fine”, conclude amara mia madre tutte le volte che ci vediamo. E ci vediamo spesso perché, a fatica, li seguo fino alla fine della loro esistenza.
Allora raggiungo un equilibrio entusiasmante e riesco a realizzare anche i sogni nel cassetto che da tanti anni riposano anche nel mio cuore.
Poi ad un tratto, allo scoccare della mezza età, complice anche il climaterio, si risvegliano tutte le vecchie inquietudini.
Comincia con l‘amore assurdo per un uomo improponibile che passa come una fredda tramontana e rischia di travolgere la mia tranquilla serenità.
Ricomincio ad interrogarmi, stavolta con una giovane psichiatra, che ha la tenerezza di una madre e che in quel momento mi fa proprio bene. Lei mi dice ancora una volta che un solco profondo è stato tracciato tanto tempo fa nella mia terra emotiva ed è talmente antico che non si può più riparare, ma che bisogna imparare ad allontanarsi all‘orizzonte e a riderne, sicuri di essere dall‘altra parte del campo. Però sui farmaci dovrò contare, quando serve, e non potrò più farne a meno, magari anche solo qualche volta.

Per distrarmi comincio a vincere la repulsione per il computer ed a andare in rete a conoscere gente nuova. Purtroppo incoccio anche in qualcuno che mi prende per il collo e mi strattona, sicuro dell‘impunità che dà la tastiera. Allora sto male e i miei non capiscono questo bisogno di stare al PC e di avere sempre l‘ultima parola. Poi incontro Nienteansia.it e a quel punto mi pare che ho trovato una chiave che apre più porte. Posso parlare, c‘è chi mi ascolta e chi mi stempera. Anche perché di gente con brutte cose alle spalle ce n‘è e tanta. Poi ci sono anche i prepotenti, i furbi, quelli che pensano di farla franca. Ma stavolta le regole ci sono, il Padre non è evanescente e assente, non la fanno più tanto franca. Ci provano a dirmi che mi faranno vedere Roma ma finora non l‘hanno spuntata.
Veronica Franco, Milano, 11 dicembre 2010 -

Noi, esseri umani speciali

Quanto è difficile cominciare a raccontare la mia storia. Il punto è che non so da dove iniziare, perché non so quando tutto ha avuto veramente inizio. Questa sarà la quinta volta che riscrivo queste prime righe, mi sembrano così incerte…
Non sono mai stata una bambina tranquilla, o meglio, lo sono stata solo in rari momenti della mia infanzia. La verità è che avevo sempre qualcosa a cui pensare. Pensavo sempre, in continuazione, di giorno e di notte, la mia mente non si dava tregua. Mi sentivo diversa dagli altri bambini, loro erano tranquilli, sereni, io no. Eppure avevo tutto ciò di cui ha bisogno un bambino per essere felice: una bella famiglia, una bella casetta, tanti amichetti, bei voti a scuola, una stanzetta piena di giocattoli. Ma tutto questo a volte non bastava. A dieci anni ero una delle bambine che leggeva di più a scuola. La mia insegnate di italiano diceva che “mi divoravo” i libri, ed era orgogliosa di me, per tutti i libri che leggevo e per i bellissimi temi che scrivevo. Amavo leggere e scrivere. Un Natale mi fu regalato un libro di Edgar Allan Poe. Era in una versione per ragazzini,

mia mamma non conosceva l'autore e me lo regalò perché era certa che il titolo "Racconti del terrore" mi avrebbe eccitato tantissimo. Si fidò della dicitura sulla copertina che diceva che quel minuscolo libretto era adatto ai bambini dai nove ai dodici anni. Quando lo scartai insieme a "Racconti delle streghe" mi si illuminò il viso. Possedevo già tanti libretti di quel tipo ed ero estremamente desiderosa di leggerlo. Cominciai il giorno stesso. Il giorno seguente ebbe inizio l'incubo… L'argomento centrale del libro era la sepoltura prematura. Non credevo potessero accadere simili vicende, l'idea di poter essere sepolta viva mi sconvolse. La sera mi addormentavo piangendo, il viso soffocato nel cuscino, terrorizzata all'idea di risvegliarmi chiusa in una bara sotto terra. Stringevo nella mano il braccio di un pupazzetto, perché ero convinta che se qualcuno mi avesse trovata "finta morta" nel letto si sarebbe accorto che le mie nocche non erano rigide come quelle di un morto, ma morbide. La mano morbida di un bambino non è una mano morta. Accorgendosi che non ero morta non mi avrebbero sepolta. Le mani e il corpo si irrigidiscono quando si muore. Passai mesi divorata dal terrore. I miei compagni di classe avevano paura del buio, io di essere sepolta viva. Un giorno riuscii ad affrontare l'argomento con mia madre, ma lei non riuscì a contenere la mia paura, rimase spaventata a sua volta. Superai solo con il passare del tempo questa situazione. Svegliandomi ogni mattina nel mio letto e non in una bara, in me si rinforzava il pensiero felice che non mi sarebbe mai accaduto nulla.
Poi arrivò la paura delle malattie. Ero seduta con mio papà e mia sorella sul divano e guardavamo un film in cui un virus invincibile mieteva vittime e distruggeva famiglie. Fu l'inizio di un altro incubo. Cominciai a lavarmi le mani in modo compulsivo per mandare via tutti i germi che si affollavano sopra di esse. L'ossessione della pulizia mi rodeva l'anima. Una sera mi lavai un piede sette volte perché senza volerlo continuavo a urtare il pavimento con la parte non protetta dalla ciabattina. Nel giro di un paio di mesi le mie mani sanguinavano per via delle numerose piaghe apparse ovunque. Erano secche e spaccate. Non mangiavo più dolci e stavo attentissima ad ogni tipo di cibo che immettevo nel mio corpo: avrebbe potuto contagiarmi. Ero ossessionata dall'idea che i miei genitori potessero ingerire qualcosa di dannoso. Anche questa paura durò diversi mesi. Passò da sola. Mi resi conto che, a parte qualche raffreddore, nessuno stava veramente male e giorno dopo giorno diventavo più tranquilla.
Quando diventai consapevole che da un momento all'altro i miei genitori avrebbero potuto morire, ebbe inizio il periodo delle scommesse. Scommettevo in continuazione con me stessa: se non spostavo la forchetta dal tovagliolo mia mamma rischiava di morire, se non mi ricordavo il cappellino prima di uscire mio padre poteva avere un incidente, se non facevo dieci giravolte la mia sorellina si sarebbe fatta male. La sera mi ritrovavo stremata nel mio letto, stanca di tutti quei rituali che assorbivano il mio tempo e mi succhiavano energie. Mi chiedevo quando tutto avrebbe avuto una fine e cercavo di avere fiducia nel futuro. Un giorno, semplicemente, stanca di tutti quei gesti, mi convinsi che se una cosa doveva succedere, succedeva, e che io non avrei potuto fare molto per evitare i mali della vita.
Mi calmai. Con le scuole medie cominciai a pensare a cose felici, ai ragazzini che mi piacevano, ad essere più carina, ad uscire con le amiche. Mi truccavo, mi vestivo con cura, mi guardavo allo specchio e mi trovavo bella. Così cominciò un periodo sereno della mia vita. Uscivo, mi divertivo, non avevo tempo di pensare ai dispiaceri, a stare male. Sentivo la vita scorrermi dentro, un'impetuosa onda di energia che mi faceva fare tutto ciò che volevo. Cominciai il liceo, la grande avventura di ogni adolescente. Ero una ragazzina socievole, molto carina, con tante amicizie ed un ragazzo. Vivevo la mia vita con tranquillità. La bambina che ero stata non esisteva

più, le mie inquietudini erano svanite, sfumate. Andò tutto bene fino al terzo anno di liceo.
Era maggio… la primavera era arrivata, calda e soleggiata. Seduta al mio posto in classe, seguivo la lezione di filosofia, mancavano dieci minuti all'intervallo. Qualcosa si mosse dentro di me. Cominciai a sudare, a tremare. Il cuore mi rimbombava nel petto, il respiro mi mancava. Chiesi di uscire. Mi rifugiai in bagno, spaventata, assalita da una nausea tremenda. Nel giro di pochi minuti mi calmai, ma quello che era appena successo mi cambiò per sempre.
Pochi mesi prima dell'attacco di panico, dopo aver trattenuto la pipì per delle ore, mi ero urinata addosso. All'inizio credetti che fosse stato quel ricordo a far scaturire "il tutto". Cominciai ad aver paura che l'esperienza si potesse ripetere. Andavo in bagno continuamente, a casa, a scuola, in giro. Cominciai ad evitare i luoghi pubblici per il terrore di farmi la pipì addosso un'altra volta. Pian piano costruii la mia prigione. Uscivo pochissimo, passavo tantissimo tempo in casa, stare in mezzo alla gente mi faceva sempre più paura. Passai un'estate piena di pensieri, chiusa in casa, terrorizzata al pensiero che prima o poi la scuola sarebbe inevitabilmente ricominciata. E così fu. Ma io non ero più la stessa ragazza. Durante gli ultimi due anni di liceo, quando la mattina mi svegliavo, sentivo che non ce l'avrei fatta. Sentivo che prima o poi avrei perso, che la vita mi avrebbe schiacciata. Il bagno della scuola era diventato il mio rifugio, ci andavo per urinare o semplicemente per avere pace. Pace dai libri, dalle parole delle compagne, dalle risatine, pace da tutta l'allegra spensieratezza che mi circondava e che io non provavo. Così trascorsero i miei due ultimi anni. Durante il quarto anno cominciai una psicoterapia, prima colloqui individuali, poi incontri di gruppo. Gli altri ragazzi del gruppo parlavano quasi sempre delle loro famiglie, io parlavo di me… non me la sentivo di dare la colpa delle mie ansie ai miei genitori che mi avevano sempre tanto amato ma non erano stati in grado di contenere le mie paure.
Con il finire del quinto anno di liceo cominciai a stare meglio. Avevo preso la patente, la maturità si avvicinava, ma io ero meno chiusa, mi stavo riaprendo al mondo. Era meraviglioso. Riuscivo a gustarmi le piccole cose, mi piaceva di nuovo uscire, desideravo l'arrivo dell'estate. L'estate arrivò, la maturità andò bene nonostante vomitassi ogni mattina, prima di ogni prova. Quell'estate fu una bella estate. Avevo diciannove anni, mi guardavo allo specchio e mi vedevo bellissima. Sorridevo a quell'immagine. Stavo migliorando, giorno dopo giorno le mie paure si ridimensionavano, le mie ansie diventavano più leggere, la mia vita mi sembrava più facile. La mia casa rimaneva il mio rifugio, ma quanto era bello poter uscire…
Arrivò settembre. I giorni prima dell'esame d'ammissione all'università ero terrorizzata: mi sentivo debole, non mangiavo, non riuscivo a sorridere. Poi l'esame andò meravigliosamente. Mi ricordo che incerta entrai con le mie gambe in quell'aula enorme, con più di trecento posti. Mi sedetti tremante e quando mi diedero la prova ci misi tutto l'impegno possibile. Arrivai tra i primi venti su quasi mille persone.
Passarono i mesi e lentamente l'ansia scemava… Ero meno agitata prima delle prove importanti, meno impaurita dalla vita di tutti i giorni. Non capivo se il merito era della psicoterapia o delle esperienze che vivevo giorno dopo giorno e che mi rendevano più fiduciosa. L'università andava bene, trovavo con facilità nuovi lavori, un nuovo amore fiorì nella mia vita. All'inizio del secondo anno di università lasciai la psicoterapia. Non mi serviva più. Ormai ero una persona serena, perfettamente in grado di gestire le proprie ansie. Passò un anno e fu un anno felice. Avevo la media del ventotto, ero piena di lavoro, di impegni, facevo nuoto e teatro, uscivo con gente sempre diversa. Mi consideravo una ventenne in gamba. Poi arrivò il terzo anno…

Una notte ebbi un incubo: io uccidevo. Mi svegliai stravolta da un attacco di panico fortissimo. Fui costretta ad assumere psicofarmaci che mi erano stati prescritti solo per le emergenze. La mattina andai al lavoro, ma la paura di poter far del male a qualcuno rimase in me e ora dopo ora crebbe. La mia anima era tormentata dai demoni più oscuri, avevo paura di far del male alle persone che amavo, di uccidere le creature più innocenti. Mi sentivo sporca. Per sei giorni piansi, dalla mattina alla sera. La mia casa, un accogliente rifugio fino a quel momento divenne il luogo in cui io avrei potuto fare del male. Le ossessioni mi divoravano. Fu a quel punto che cercai aiuto in internet. Dovevo sapere, dovevo capire. Trovai così il forum di Niente Ansia. Cominciai a leggere, poi a scrivere. Mi resi conto che ciò che mi stava accadendo rientrava nelle ossessioni pure e dare un nome al proprio male, si sa, lo rende meno terrificante. Mi resi conto che il mio vero terrore era sempre stato solo uno: la paura di perdere il controllo (il controllo degli sfinteri, il controllo del mio corpo, il controllo della mia mente). Avevo paura di ciò che non potevo controllare, i germi, le malattie, la morte, la pazzia. Il forum mi fu di grande aiuto e conforto in quel periodo. Quando sentivo che avrei potuto non farcela andavo a leggere i racconti di speranza degli altri utenti e qualcosa accadeva in me, mi sentivo meno sola, quei racconti mi davano una spinta, mi aiutavano ad affrontare le difficoltà della vita. Mi resi conto che l'ansia era tornata, che quella bestia, mi aveva colto in un momento in cui non ero vigile: nel sonno. Non dovevo mollare. Ero perennemente inquieta ma nonostante questo la mia vita andava avanti: lavoravo, studiavo, frequentavo le lezioni obbligatorie all'università, uscivo. Ciò che mi mancava era il piacere, il piacere di fare le cose che facevo. Mentre camminavo per strada mi sentivo piccola, minuscola, in balia di forze più grandi di me, in balia di forze che vivevano in me e si nutrivano di me. Provai la depressione, per diversi periodi. Ma non mollai mai.

Eccomi qui. Sono una ragazza di quasi ventitré anni che soffre d'ansia, qualche volta di depressione, altre volte di leggere ossessioni. In realtà ho tutto ciò che mi serve per essere felice, ma evidentemente tutto ciò non è abbastanza. Ogni giorno mi ripeto che sono fortunata, sono in salute, ho un tetto sopra la testa, del cibo nel piatto, una bella famiglia, un ragazzo che amo tantissimo (è lui il mio più grande confidente), delle amiche sincere, un lavoro che mi piace, la prospettiva di una laurea non troppo lontana, delle passioni (amo i libri, cucinare, i dolci, il cioccolato, mi piacciono il teatro, i film, fare gioielli). Ma manca ancora qualcosa. Non sono libera. Quotidianamente provo l'ansia e lo sconforto. A volte mi sento triste e piango. Fatico a trovare la serenità. Ci sono dei periodi migliori, in cui tutto va bene e sorrido alla vita e dei periodi in cui mi sento piena di demoni e la solitudine mi schiaccia, mi opprime, mi toglie l'aria. Non è facile. Eppure non perdo la speranza. So che le cose miglioreranno, che imparerò meglio a gestire le mie paure. Non guarirò mai, perché non si può guarire da se stessi, non posso strappare via il mio spirito dal suo guscio di carne, ma posso imparare a convivere con l'ansia. A volte penso che tutta questa sofferenza abbia un senso. Penso che forse per quanto io mi senta piccola, fragile ed indifesa a questo mondo sono destinata a fare qualcosa di grande. Penso che ognuno di noi possa fare cose grandi, laurearsi, costruirsi una famiglia, comprarsi una casa, cambiare il mondo. Io ci credo. Sono più sensibile di tanti altri ma non per questo devo smettere di cercare la serenità. L'ansia può essere gestita e la depressione può essere superata. Ci sono delle risorse in grado di aiutarci: psicologi, psichiatri, i nostri amici, la nostra famiglia, gli psicofarmaci, i nostri compagni, il forum… Noi abbiamo delle risorse e

dobbiamo prenderne atto e imparare a gestirle. Noi valiamo, siamo unici. Io mi definisco speciale, ed è per questo che a volte faccio fatica a vivere. Sono speciale, certe cose mi pesano più di quanto non pesino ad altri. Io non perdo la speranza di vivere una vita normale pur essendo speciale, non esistono limiti a ciò che possiamo fare. Gradualmente, possiamo raggiungere i nostri obbiettivi. Proprio oggi darò il via ad un nuovo percorso psicoterapeutico, ho incominciato a fare esercizi di yoga per rilassarmi, cerco dei rifugi nelle mie giornate per rinvigorirmi, per nutrirmi di ciò che mi piace e ritrovare energia. L'ansia è vita, dopotutto, il morto non è ansioso, il vivo sì. Si esce di casa e non si sa dove i nostri piedi ci condurranno, ma se avremo il coraggio di guardare il cielo lo troveremo pieno di stelle e chi guarda le stelle è perché è ancora capace di sognare, credere, amare.
A volte combatto, combatto come un pugile e l'unico obbiettivo che mi propongo in quei momenti è "non mollare". Non sprofondare in abissi interiori troppo profondi, difficili da risalire. Per non sprofondare spesso scrivo. Altre volte leggo, per trovare rifugio nelle vite di altri, nei luoghi di altri, nei pensieri di altri. E spesso basta uscire dalla propria città per sentirsi persone diverse, darsi un'opportunità, per poter catturare con i sensi, profumi, paesaggi, volti, suoni, per potersi arricchire del mondo.
Siamo noi che dobbiamo darci la possibilità di essere felici. Siamo noi che facciamo la differenza.
Gwenhwyfar

L'ansia e la depressione: come vincerle?

Che cosa succede?
Sei una giovane vita, messa al mondo da uno, due, dieci o venti anni? Pensi che la vita è bella, sana, felice, soddisfacente? Soprattutto alla tua età? Ti senti di spaccare il mondo; di affrontare la quotidianità con determinazione, impegno; senza soste, senza pause?

Sì, la vita da giovani è – o perlomeno dovrebbe essere – così. È così fino a che non ti rendi conto che non è infinita, che le circostanze cambiano, che la ruota gira, che i problemi e le difficoltà non capitano solo agli altri; che a volte le ondate e le maree travolgono anche te, proprio quando ti credi perfetto e indistruttibile.
Ti potresti trovare tutto d'un tratto a riscoprirti debole, esile, delicato, fragile. Ti potrebbero succedere cose che mai avresti pensato che ti potessero capitare. "Proprio a me?! Ma come è possibile? Ma queste sono cose che capitano agli altri! E poi, perché proprio a me? Cosa avrò fatto di male?"

Gli uomini e le donne che risiedono su questa terra sono tanti, troppi, innumerevoli. Le sofferenze che angustiano l'umanità sono molteplici; insomma, i problemi sono tanti.. E ho scoperto che i problemi non sono solo degli altri, ma sono di tutti.. Forse questa è l'unica cosa che unisce veramente gli uomini: a qualsiasi ceto sociale appartieni, di qualsiasi

sesso tu sia, qualunque età tu abbia, a qualsiasi nazionalità o razza appartieni; affronti o affronterai momenti brutti, bruttissimi; affronterai malesseri, malattie. I più sfortunati affrontano guerre, patiscono la fame; o nascono già malati e sofferenti.
E quindi? Cosa c'è di buono in tutto questo? Che bene c'è a pensare, a conoscere queste cose? A cosa serve la vita? Oltretutto molti che affrontano e che combattono contro malattie più o meno gravi non ne escono più, si spengono.. Altri invece ne escono e hanno quindi la possibilità di raccontarlo. C'è qualche beneficio in tutto ciò?

Dipende dalle malattie. Prendiamo per esempio la depressione, la malattia dei paesi, forse, (un mio punto di vista) benestanti. Provo a immaginare un ragazzo di ventisei anni del Darfur o di etnia Hutu, col suo colore scuro della pelle, al quale la vita non gli ha regalato molto di buono; che viene a trovarmi a casa mia, a Cassano delle Murge, ridente paese dell'entroterra barese (così lo descrive il sito della pro-loco).
Immagino mentre lo saluto, gli stringo la mano, lo porto dentro casa, gli faccio fare un giro in macchina o sulla moto; lo porto sul lungomare di Bari o di Polignano; gli faccio visitare il castello sforzesco di Gioia del Colle o i trulli di Alberobello.. Immagino gli sguardi, le emozioni che potrebbe provare. "Cosa potrebbe provare vedendo la pace, la tranquillità (relativa)? Cosa potrebbe provare vedendo gente felice; genitori che portano a spasso i loro figli al tramonto del sole su degli oggetti con le ruote sotto, che si vede che non sono costruiti a mano, sono dei piccoli mezzi di trasporto eleganti e sempre più tecnologici?" I passeggini! Il costo di un passeggino forse potrebbe equivalere ad un anno di vitto per la sua intera famiglia composta da dieci persone. E il corredo? E la scuola materna? E i pannolini? E il pediatra? E i vaccini?

Quante cose abbiamo qui e diamo per scontato! Ci sembrano sempre poche. Sicuramente avrebbe desiderato nascere e crescere qui, fosse in una casa popolare o anche in una baracca.. Poi loro fanno così, fino a che non vanno i carabinieri a liberarle, perché "danno fastidio"!

Immagino poi che abbia modo di conoscermi meglio, di sapere la vita che faccio, il lavoro che ho; immagino che abbia modo di conoscere la mia consorte e di vedere il bene che mi vuole; immagino cosa possa provare aprendo una strana scatola colorata (la mia è beige pastello) con su scritto a lettere cromate SMEG, e sapere che quello che contiene, nonostante venga tenuto al fresco, a volte va a finire nella spazzatura!

Immagino cosa possa provare se avesse la possibilità di trascorrere insieme a me una serata di maggio sul mio terrazzo, all'ombra dell'ormai pallido sole che tramonta, annusando il profumo dei ciclamini in fiore, ascoltando il frastuono pacato delle rondini che scorrazzano sopra i tetti delle case di pietra abbandonate; mentre degustiamo, o gustiamo, un "aperitivo completo", una cosa che si mangia prima di mangiare. Per uno che è abituato a non sapere quando e se mangerà, avere l'abitudine di mangiare prima di mangiare potrebbe essere difficilmente comprensibile..
Ma noi, io, qui abbiamo tutto ciò…
Non abbiamo la malaria, la tbc, l'aids, se non casi rari, cose che magari hanno nel suo paese, fanno parte della loro quotidianità.. La lotta continua contro malattie per loro ordinarie; ma che io personalmente non so neanche cosa siano, come si sviluppano, a cosa portano, come ti fanno stare.

“Tu come stai? Ti vedo in forma! Hai una vita perfetta! Che bello!” Mi chiede questo.. Ormai parliamo la stessa lingua, ci capiamo come fossimo due fratelli, lo siamo.
“Hai l‘acqua potabile corrente, lasci persino il rubinetto aperto mentre ti strofini i denti con una strana spazzola; noi con quell‘acqua che consumi per lavarti i denti ci laviamo tutti quanti e poi la usiamo per lavarci gli indumenti.. Hai le piante che si irrigano da sole, c‘è uno strano oggetto che ad un certo orario apre il flusso dell‘acqua e vaporizza sul terreno qualche decina di litri d‘acqua, sempre potabile.. Hai delle luci, dei plafoni, con forme stilizzate e complesse, comunque gradevoli, che si accendono quando ci cammini vicino.. Hai nella tua bella automobile personale una ventola che nonostante fuori stiano 40 gradi ti fa stare fresco.. Hai tanti amici.. Hai questo, Hai quello…
Tra l‘altro hai tanti amici, dei quali molti ti vogliono veramente bene, parenti che ti adorano ai quali riesci a parlarci in qualsiasi momento tu voglia con un piccolo aggeggio che chiami cellulare.. Tra l‘altro non hai… Sì, non hai nessuno che ti vuole ammazzare.. Non hai nessuno che ti odia perché sei di un‘altra razza o di un‘altra etnia… Non ci sono zone del paese nelle quali non puoi accedere o negozi nei quali non puoi andare… Sei il mio coetaneo più felice della terra!”

“Cosa gli rispondo? Cosa posso dirgli? Ha ragione! In fondo ha ragione!” Non so cosa dirgli, non so come e se spiegargli che nonostante io possieda tutto quello che un ragazzo della nostra età possa desiderare sono deluso, sto male, sono in crisi…
Non so come mi sia successo, ma so come si chiama: l‘ho accennato prima, depressione.
Non so come nasce, posso solo provare a darmi qualche spiegazione, che non mi azzarderei mai a darla al mio fratello africano, non per altro, ma per rispetto umano..
Fino ai miei diciotto anni sono stato a casa dei miei genitori, ho goduto della loro protezione e del loro sostegno. Mi hanno permesso di studiare, di prendere la patente, di uscire la domenica sera con gli amici (fino alle 10 e 30, altrimenti rimanevo fuori di casa) per prendere un panzerotto - la pizza era cara per la mia paghetta - e di divertirmi, comunque in maniera sana, salutare... Non mi sono mai contaminato con droghe, alcool, tabacco; non ho mai pensato possano essere cose divertenti e, tra l‘altro, non me le sono mai potute permettere... Le mie maggiori ansie di quegli anni sono state gli esami di scuola, i compagni bulli, il fatto che ero bassino e bruttino (non è che sia diventato bello), l‘acne, i giorni prima del termine di ciascun anno scolastico e, non so, i pensieri riguardanti il futuro, il mio futuro da grande; comunque lontano..

Mi sono diplomato con un voto decente, anche se meritavo di più, non fosse perché in sede d‘esame mi misi a discutere su D‘annunzio con il presidente della commissione. Mi ha un po‘ tagliato le gambe, comunque, va bene così.

A settembre dello stesso anno iniziai a lavorare lontano da casa, a Parma, in ospedale… Proprio nell‘Ospedale Maggiore, dove molti diciottenni avrebbero desiderato iniziare la propria carriera lavorativa, la propria vita da adulto... L‘unica cosa che, come ho già detto, stavo a settecento Km da casa, dai miei genitori, da quello che è stato il mio luogo di rifugio per tanti anni, luogo dove avevo la mia stanzetta, le mie cose, le mie certezze..

A Parma la vita era incerta, all'inizio dormii insieme ad alcuni colleghi che lavoravano lì in trasferta, avevano una casa con quattro stanze e diversi letti e per comprensione umana decisero di ospitarmi per un po'. Iniziai da subito a cercare qualcosa dove potessi stare per conto mio, ma i prezzi erano proibitivi... Sino a che non decisi di spostarmi di qualche decina di Km, e trovai casa, un monolocale, a Reggio Emilia… Lavoravo, pagavo l'affitto di casa, mettevo tutto quello che mi rimaneva di utile da parte, accantonavo, ed ero molto pensieroso..
Mi mancavano i miei genitori, la mia vita spensierata… In ospedale erano tutte serpi, c'era una lotta a chi strisciava di più e si dimostrava più velenoso, pensavano che così si potesse fare carriera..
Mi ritiravo stanco, i momenti più tranquilli sul lavoro erano quando tutti se ne andavano alle quattro e mezza e rimanevo fino alle dieci, le undici la sera per fare straordinario, per guadagnare di più; tanto, sarei andato a casa, non avrei sentito la voce di nessuno, nessuno avrebbe aperto la porta di casa e mi avrebbe accolto...

Avrei acceso la TV, cucinato qualcosa, mangiato; mi sarei addormentato sul divano e il giorno dopo mi sarei risvegliato all'alba per rivivere il giorno precedente..
La domenica era diverso... Mi svegliavo la mattina presto, non andavo a lavorare; mi ricordo che mi incappucciavo per bene perché faceva freddo e camminavo, giravo tutta la città di Reggio a piedi percorrendo la pista ciclabile che si addentrava sin dentro la città vecchia. Era bello vedere posti nuovi; nei giardini comunali c'erano dei locali che giù non avevo mai visto: le balere, erano piene di nonnini che ballavano cose tipo "Romagna mia", o il fox-trott.. Erano felici, o perlomeno contenti… Spero che stiano ancora bene, perché alcuni erano anziani, non vorrei che non ci fossero più...

Conobbi una coppia di coniugi, sposati da una vita, senza figli... Una coppia elegante, distinta, non ricordo come si chiamavano, erano molto colti ma semplici… La domenica a volte mi invitavano a casa loro e mi cucinavano molte cose; avevano una casa bellissima, piena di oggetti anche preziosi e mi raccontavano che erano tutti ricordi degli episodi che avevano contraddistinto la loro vita.. Lui faceva il direttore delle poste centrali di Reggio e aveva un grande studio con una bellissima scrivania di legno massello; rimanevo a bocca aperta vedendo la sua libreria, aveva centinaia di libri.. Mi disse che li aveva letti tutti.. Un uomo straordinario.. La moglie peggio di lui! Mi fece innamorare vedendo le sue foto da ragazza, era bellissima! Non aveva nipoti, mi informai.. Aveva una stanza tutta sua con un cavalletto con sopra una tela.. Dipingeva. La stanza era piena di tele con dei bellissimi paesaggi, i miei soggetti preferiti.. Ah, Zanichelli, si chiamavano Zanichelli..
Mi disse che la sua ispirazione era la finestra.. Nella stanza c'era una grande vetrata che dava su uno dei viali più belli di Reggio Emilia, la via Emilia All'angelo; lei guardava fuori e dipingeva.. Io mi affacciai, ma vidi solo case, alberi, strade e macchine… Mi disse che avrei dovuto guardare più lontano, potevo arrivare in qualsiasi posto da quella finestra; lei faceva così, e quando ci arrivava, lo dipingeva.. In pochi minuti mi disegnò su un foglio bianco un paesaggio con un fiume, degli alberi e un uomo col cilindro che camminava sul ciglio; lo realizzò a carboncino.. Bellissimo.. Lo conservo ancora quel disegno, starà da qualche parte nelle mie cose..

Mi mancano quei momenti, sono anni che non li sento e non li vedo più.. Io ero abituato prima di allora ad avere degli amici certi.. Chi ti stava

intorno rimaneva sempre vicino, fino ad allora non mi era mai capitato di conoscere qualcuno e di non rivederlo più per anni o per sempre, non sapevo cosa significasse.. Mette un po‘ di malinconia.
Dopo un po‘ di mesi iniziai a nutrire il desiderio di ritornare a casa dei miei genitori, a casa mia.. Il natale a Reggio fu un trauma.. Presi qualche giorno di ferie per poter scendere a casa.. Nevicò fortissimo, la macchina non la potevo uscire dal garage, le banche erano tutte chiuse e non avevo ancora il bancomat (non mi fidavo), mi ammalai, influenza, e non potevo uscire di casa, i negozi erano lontani perché vivevo in periferia.. non sapevo cosa fare.. Rimasi in casa per molti giorni rassicurando i miei genitori “sto bene, ho solo un po‘ di influenza”, non avevo più soldi e il frigo si svuotava sempre di più.. Non avevo neanche medicine: una tachipirina o qualcosa del genere.. Passavo il mio tempo a vedere fuori dalla finestra e sforzarmi di seguire il consiglio della signora Zanichelli.. In quel momento avevo solo una vicina di pianerottolo che salutavo con un “buongiorno” e sembrava gentile.. Quando non ce la feci più suonai al suo campanello e le chiesi aiuto.. Mi dette dei medicinali antinfluenzali e qualche conserva da mangiare per i giorni seguenti.. Stetti davvero male, ma per fortuna passò.. Ritornai al lavoro, le banche riaprirono, andai all‘Ipercoop e mi riempii nuovamente tutta la dispensa.. Ma decisi che non volevo più stare lì da solo.. Volevo ritornare a casa, dai miei genitori, dai miei fratelli, volevo avere persone vicino che mi conoscessero, che mi avessero visto crescere e che mi potessero aiutare se stavo male.. In un certo senso quell‘esperienza mi fece maturare, ma contestualmente mi segnò.. Mai più solitudine!!

Quando tornai a casa, la vita sembrava essere cambiata, la famiglia mi trattava con più distacco; con affetto, sì, ma come un grande, come un figlio ormai che dimora fuori da casa, non più come un ragazzino da crescere, da sostenere.. Ormai ero indipendente, ma forse più per loro che per me; cioè io desideravo maggiori attenzioni, forse, ma ormai i miei genitori si rendevano conto che ero un ragazzo adulto, e mi trattavano di conseguenza.. Forse così a me non andava giù.. Comunque..

Tutto d‘un tratto la mia vita ebbe una svolta, conobbi Tina, decidemmo presto di sposarci, di avere una casa tutta nostra, di amarci per tutta la vita… finché morte non ci separi!
Abbiamo realizzato tutti i nostri sogni – ovviamente modesti, la barca non ce l‘ho ancora – comunque abbiamo acquistato una casa, l‘abbiamo ristrutturata a nostro gusto, ci siamo installati tutti i comfort; ho realizzato gli impianti, ho fatto il muratore, il piastrellista, l‘idraulico.. Sono stati due anni ricchi di soddisfazioni, ma anche ricchi di stress, di impegni, di cose da fare o da sistemare.. Diventai magrissimo, ma perché lavoravo molto.. Mi ritiravo a casa alle 18 e rimanevo a lavorare nel mio nido fino alla mezzanotte.. Ogni giorno, per due anni.. Che soddisfazione però entrare in casa, nella mia casa, da uomo sposato, con la propria moglie, con i propri progetti, i propri castelli… Non mi importava di possedere solo quattro mura e un tetto sulla testa, ci bastava.. Non mi importava che mangiavamo su un tavolino da campeggio, tanto poi i mobili li avremmo comprati, a nostro gusto, come volevamo noi.. E così è andata, in effetti..

Ora la casa è piena, è arredata.. Contiene già molti oggetti che indicano qualche episodio particolare della nostra vita insieme, oggetti che rievocano ricordi, ovviamente piacevoli.. Sono passati già cinque anni, perlopiù sereni..

Ho sempre avuto, in questi anni, un lavoro, una occupazione, che mi dava un certo grado di soddisfazione personale e mi permette di vivere, mi consente di comperarmi i beni di prima necessità e forse anche qualche bene non necessario.. Tutto piuttosto tranquillo..

L'anno scorso, parliamo del 2008, improvvisamente e in maniera non prevista il mio lavoro è venuto a mancare.. Esubero.. Mancanza di prospettive lavorative da parte della mia azienda… Per le prime due settimane mi sembrava di essere in ferie, mi era quasi comodo.. Poi, tutto è cambiato.. Ha iniziato a svilupparsi ansia, angoscia, paura di non farcela, di non uscire più da quella situazione.. Tutte le mie certezze, le mie speranze, le mie prospettive per il futuro iniziarono a collassare, a sciogliersi come neve al sole, e più tempo passava e meno vedevo via d'uscita..
Mi sono tenuto in contatto con il mio responsabile di servizio, e spesso mi rassicurava del fatto che probabilmente avrei avuto la possibilità di rientrare in gioco, di riprendere a lavorare.. E così avvenne.. Il 16 maggio 2008 iniziai nuovamente a lavorare, mi riappropriai del mio lavoro ed insieme ad esso della mia stessa esistenza.. In quei mesi che posso definire bui, quando vieni preso dall'angoscia e dalla tristezza eccessiva, sviluppai un malessere psicologico che penso mi abbia segnato, penso non sia durato solo in quella particolare fase, ma si sia protratto anche dopo.. In quei mesi a volte ripetevo tra me: "se non muoio adesso di tristezza, di infarto, non morirò più; peggio di così non si può!".. Mi vengono i brividi a pensare a quei mesi, a quelle incessanti giornate; non finivano mai, camminavo per casa, mi affacciavo alla finestra, stavo attento al telefono, speravo che da un momento all'altro potesse squillare; alla fine squillò, sì, ma qualcosa nel mio ego si era incrinato, non riuscivo a spiegarmi comunque cosa fosse successo…

Iniziai a lavorare, quindi, in maniera pressoché stabile, ma comunque con un senso di insicurezza, di cagionevolezza; con la paura di riperdere il lavoro, ma non perché fosse verosimile, ma solo perché ero convinto di non poter mai più riaffrontare un episodio così triste e provante, di non avere le risorse psico-fisiche per rivivere quell'esperienza traumatica…
La ruota, comunque, ricominciò a girare e, finalmente, nel verso giusto.. Mi sentivo soddisfatto, di aver raggiunto di nuovo l'equilibrio, e speravo di ritrovarlo definitivamente..

Il mio amico africano a questo punto non potrebbe far altro che annuire, lui avrebbe voluto nascere in Italia, o perlomeno viverci, seppur da disoccupato, da precario o da lavoratore non in regola; lo so, me ne rendo conto di questo..
Ma mi sentivo comunque incerto del mio futuro..

Ho delle convinzioni religiose molto forti; sono convinto che questa vita non è tutto quello che c'è, che l'umanità può sperare in un futuro migliore, dove tutto può diventare perfetto, dove persino la morte può essere abolita, e che lo sceol o l'ades possono ridare indietro i loro contenuti.. Persino spesso sui cimiteri ci sono scritte latine dove, affianco ad una croce, viene riposta in basso o in altorilievo la speranza che i defunti possano risorgere..
Però ho capito che la mente, quando diventa irrazionale, può coprire ogni credo e ogni speranza, e le proprie certezze possono diventare improvvisamente vaghe e confuse speranze; l'importante è imparare, credo, a esorcizzare per così dire i propri fantasmi, a sconfiggere le paure, per lo meno quelle immotivate ed, appunto, irrazionali..

La preghiera mi ha aiutato; l'irrazionalità non mi ha mai depauperato della mia fede in Dio, il mio Creatore, il mio Padre celeste, colui che, viene detto nella Bibbia in Filippesi 4:6 e 7, è in grado di dare la "pace che sorpassa ogni pensiero" che può "custodire il cuore e le facoltà mentali".. Dio può dare la forza di sopportare i problemi, può dare il coraggio che l'uomo non è forse in grado di generare quando affronta dei pericoli enormi, quando tocca a lui scalare la vetta.. La preghiera è stata, ed è per me, una sorta di training autogeno, un modo per sentirmi rilassato e vezzeggiato da Colui che è nei cieli e che vuole, desidera il mio bene..
Ho iniziato quindi ad impegnarmi, a rendermi disponibile per tutto e per tutti, e insieme a questo a consumare, presumo, le mie risorse psico-fisiche..
Il 2008 sentii che non iniziò bene e, ora che è trascorso, so che non è finito meglio..
Ad agosto (unica settimana di ferie dell'anno) venne a mancare la socia ed amica di mia moglie, Rosanna.. Era una persona squisita, che mi piaceva, per mia moglie era come una sorella maggiore, aveva trentaquattro anni.. Lei non si accorse di niente, si mise a letto la sera e non ebbe più la possibilità di rivedere il sole, di riabbracciare la figlia, di vivere esperienze, di vedere il mare, di esistere.. Non poteva fare più niente.. Improvvisamente tutto si spense.. Si spensero insieme a lei anche delle certezze che vegetavano, chissà come mai, nella mia mente. Tutto quello che di brutto può succedere, succede sempre e comunque agli altri.. Il mio fratello africano mi dice: "sapessi, non immagini neanche quello che davvero di brutto può succederti"… Lo so, ma per me era la cosa più brutta: constatare che non siamo davvero niente e che qualsiasi lieve difetto fisico può portarti via in maniera tragica ed improvvisa.. Che brutto…

Iniziai da allora, quindi, a vivere uno stato di agitazione; mia moglie mi vedeva sempre più distante, più pensieroso; e quando provava a dirmelo reagivo sprezzantemente, quasi infastidito.. Non me ne rendevo conto, ma mi stavo chiudendo, e qualcosa dentro di me stava cambiando sempre più, sempre in peggio..
Continuai ad intensificare i miei impegni, i miei spostamenti.. Le mie fonti di ansia aumentavano, aumentava la mia tensione nervosa.. Iniziavo sempre più a sentirmi affaticato; cose che prima mi recavano gioia, come per esempio andare in spiaggia o fare un giro in bicicletta, mi costavano sempre più caro.. Non mi andava.. Non mi andava di uscire la sera, di stare con gli altri.. Lo sono sempre stato, ma si accentuò di più in quel periodo, il mio essere pantofolaio.. Stavo bene a casa, magari a vedere la TV o a leggere una rivista.. Mia moglie mi diceva che mi vedeva un po' spento, ma dicevo che era solo il caldo, poi il freddo in inverno… Ma non mi rendevo conto che ero io che stavo mutando, non le stagioni…

Dopo qualche mese da quel tragico episodio, ne vissi un altro, e poi un altro ancora.. Morì mio zio, lasciò noi e soprattutto due bambine piccole in oblio della vita moderna.. Era giovane, e mi assomigliava molto, come carattere, esteticamente, come interessi… Poi morì un mio caro amico, in maniera inaspettata, aveva sì un male, ma pensavamo tutti fosse curabile.. Entrò in coma e si spense nel giro di poco tempo..

Successivamente a questi episodi il mio rapporto con il soggetto morte iniziò a complicarsi ed infittirsi.. Dall'essere convinto che "queste sono cose che capitano agli estranei" passai prima all'essere convinto che "possono capitare a quelli che ti sono vicino" e poi che "possono capitare a te, a te personalmente"… Ed iniziai a crederci davvero. Poteva succedermi

qualcosa di brutto, e per questo dovevo prevenire.. Dovevo fare in maniera più decisa attività sportiva, a mangiare in maniera più sana, a rimanere senza un filo di grasso..
Su raidue dopo il tg delle 13 c'è una rubrica, si intitola <<medicina 33>>.. Parlano di malattie, di ricerca, di cure.. Aspettavo ogni giorno con ansia di informarmi su cosa fare per non ammalarmi, cosa fare per prevenire le patologie, soprattutto quelle più gravi.. Tutti i medici che intervistavano dicevano, come fosse un comune denominatore, che è importante la vita sana, camminare, fare sport seppur moderato, mangiare frutti soprattutto di stagione, evitare le carni e gli insaccati, e vivere sereni…
Ma più ascoltavo e più mi convincevo che non stessi facendo abbastanza, che non fosse sufficiente.. Che anche io, non so perché lo pensassi, ero arrivato al mio punto di non ritorno, che era sopraggiunta la mia fine..
Le mie visite mediche specialistiche si intensificarono.. Stavo attento ad ogni segnale corporeo, iniziai per davvero a non stare bene..

Dopo poche settimane di palestra e di sudate, iniziai ad avvertire una pesantezza addominale, sottocostale, nella zona che credo sia definita ipocondrio..
Una sera era particolarmente insistente.. Dapprima pensai che erano gli sforzi, ma poi il dolore si propagò a tutto lo sterno, al braccio sinistro..
Ero in palestra.. Mi fermai, andai in bagno, mi sciacquai il viso.. Improvvisamente diventai pallido, iniziai a respirare a fatica e il cuore mi batteva come fosse un bambino che scalciava nel seno di sua madre.. Andammo via, stavo con mia moglie.. Convinto che stessi davvero male, mi recai al pronto soccorso.. La dottoressa mi visitò, mi disse che non avevo niente.. Mi disse che per me, era necessario stare più tranquillo.. Era uno stato ansioso somatizzato.. Me lo ricordo, riecheggiano ancora nella mia mente quelle parole: "uè, stai attento, che sei giovane, questa è ipocondria!".. Sì, ero giovane, ma ero anche convinto che fosse arrivata la mia fine…

Ci furono altri episodi simili, altre volte mi sentii male, altre volte sono finito nel pronto soccorso.. Tra l'altro lavoro in ospedale, per cui andarci non mi costava niente.. I medici mi rassicuravano per poco più di qualche giorno, ma poi ritornavo nuovamente a stare agitato per la mia condizione di salute.

Il mio medico di famiglia è una persona che trasmette molta tranquillità, e mi prescrisse delle gocce che mi aiutavano a ritrovare un po' di serenità, di calma.. Iniziai anche ad avere degli incontri con una psicologa, diventata da subito un perno di fiducia per la mia psiche.. Il benessere aumentava, iniziavo a tratti a sentirmi meglio, ma a tratti stavo davvero male.. Non riuscivo a capire bene cosa potessi fare per scrollarmi di dosso queste sensazioni emotive infondate e deprimenti…

Sinceramente, ancora adesso, mentre scrivo, non sono convinto di non avere nessun difetto organico grave, sto percorrendo ancora il tunnel.

Alcuni giorni, in particolar modo i primi di questo stato ansioso-depressivo, ho avuto paura di uscire di casa, di camminare tra la gente.. Altri ho avuto paura di rimanere in casa, di restare solo.. Non mi bastava la compagnia di mia moglie.. Non per mancanza di fiducia nei suoi confronti, ma era una sensazione di protezione che mia moglie non mi poteva dare.. A casa sono io l'uomo di casa, di conseguenza chi risolve le cose, chi

“protegge” sono io, non riuscivo a rimpallare questo compito a mia moglie, non era il suo, e non lo sapeva fare..

“Sai, caro fratello africano, mi convinsi che avessi bisogno di relax, che quello che provavo era causato da stanchezza accumulata, che mi dovessi distrarre..”
Non so se lui può capirmi, può capire cosa possa significare “stressarsi” nel fare la mia vita.. Non so se lui riesca ad afferrare come ci si possa stancare di vivere come me, penso che per lui la mia vita sarebbe una vacanza in paradiso; vacanza con un inizio, la mia nascita, e per il momento senza una fine certa, predeterminata..
Decisi così di regalarmi una vacanza, di prenotare in qualche posto di mare.. Il mare mi piace, mi è sempre piaciuto, ha sempre avuto un‘aria romantica; sia d‘estate che d‘inverno, vedendo il mare riesci a trovare molte risposte a domande che forse altrove non ti è concesso fare… Non so come spiegarlo, ma il mare esprime profondità, rabbia ma nello stesso tempo tranquillità e serenità, il mare riesce a condividere i tuoi sentimenti, a capirti e di conseguenza ad aiutarti.. Esso infatti mi ha aiutato nella vacanza che ho trascorso in Sicilia, ma purtroppo tutto il resto è stato dannoso..

Partii il sabato mattina presto, avrei dovuto passare una settimana tranquilla, ma invece fu un inferno.. Dopo poche ore la mia macchina iniziò ad avere problemi; nulla di irrisolvibile o di eccezionalmente disastroso; ma per me, che speravo di ritrovare l‘equilibrio perso, quella era una situazione altamente spiacevole e irritante psicologicamente.. Trascorsi il viaggio a tremare, ad avere spasmi muscolari e soprattutto intestinali.. L‘addome si contraeva per il nervoso e non voglio neanche parlare del cuore e del sistema vascolare.. “Basta! Non è possibile che capitino tutte a me..” Continuavo a pensare questo durante il tragitto.. Quella era la mia unica occasione per riposarmi, per riuscire a ricuperare, per stare meglio; ma si stava tramutando in un incubo…

E se è vero che chi ben comincia è già a metà dell‘opera, posso dire e confermare che è vero anche il contrario..
Arrivai dopo un viaggio estenuante, ed iniziai a provare sensazioni strane, diverse, più forti e debilitanti..
Ero lontano da casa, su un‘isola, nessuno mi conosceva e nessuno che mi potesse aiutare se ne avessi avuto bisogno.. Mia moglie era triste perché non me la sentivo di far niente.. Non me la sentivo di camminare, di entrare nei negozi, di vedere le vetrine, di andare nei ristoranti.. Eravamo partiti con il nostro elenco di posti da visitare: Taormina, le Eolie, Palermo, Cefalù, l‘Etna; e non solo! Avevo persino intenzione di andare in moto! Non oso immaginare cosa sarebbe successo!

Quando passavo davanti ad una postazione di guardia medica o di 118 desideravo farmi visitare, farmi fare un ecg per verificare la mia situazione di salute.. Non mi ero mai sentito così debole, così immobile.. Entrammo in una pizzeria, e la cosa che riuscii a fare fu dapprima imbottirmi di tranquillanti, perché iniziai ad entrare nel panico, e poi di scappare.. All‘interno tutto mi girava attorno, la testa era così vuota che fungeva da cassa armonica per l‘esterno.. C‘era una comitiva di bambini che stava facendo una festa e gridavano, ridevano.. Non ce la feci davvero più..

Mia moglie era visibilmente delusa da quel viaggio.. Ci trovavamo in dei posti bellissimi e non eravamo in grado di visitarli.. E questo mi fece

stare ancora peggio.. Iniziai da allora a non mangiare per davvero, il mio sguardo si spense sempre più, il mio peso corporeo calava visibilmente.. E poi è tutta una spirale.. Vedermi dimagrito mi deprimeva, mi confermava che ero malato di qualche malattia grave.. La cosa che iniziai a desiderare era quella di ritornare a casa, “almeno se muoio, lo faccio a casa”, pensavo.. “Come faranno, trasporteranno la mia salma, verranno i familiari a prendermi, no, è meglio ritornare”..

Guardavo il mare dalla finestra del residence presso il quale risiedevo ed esso mi rispondeva che avevo ragione, dovevo tornare.. Parlai con mia moglie di questi pensieri che avevo, perché cercavo sempre di tenermeli per me, ma poi mi resi conto che se volevo ottenere il suo aiuto, non potevo far altro che parlare con lei..
Piangemmo per ore, chiedendoci come potesse essere successo proprio a noi, come mai questa cosa stava succedendo ad una coppia felice, borghese, alla quale non mancava niente.. Sicuramente il mio amico africano sta pensando la stessa cosa mentre gli racconto questo episodio.. Forse dentro di sé mi sta prendendo in giro, ma sicuramente è sbigottito..

Il viaggio di ritorno fu un inferno peggio dell‘andata.. Mi ritrovai a vivere otto ore di panico, e riuscivo solo a calmarmi quando ingerivo qualche goccia di tranquillante.. Ma mi rendevo conto che erano troppe, ormai ingerivo più gocce che cibo.. Comunque, grazie a Dio, sempre presente nelle mie preghiere, anche durante quel viaggio, riuscimmo a ritornare a casa sani e salvi..

Mi ricordo l‘episodio più intenso, come si farebbe a fare altrimenti: viaggiavamo in fila indiana sulla Salerno-Reggio Calabria, che non è ne un‘autostrada e neanche una strada; una mulattiera, è una mulattiera! Ad un certo punto la fila, prevalentemente di camion, si ferma e riparte a fatica.. Era un tratto in salita, i camion facevano difficoltà a percorrerlo.. La mia macchina iniziava a ridare i soliti problemi di sovratemperatura.. Mi dovevo fermare, dovevo accostare! Ma dove? Non c‘erano piazzole di sosta, non c‘era neanche la corsia di emergenza.. Ci trovavamo sotto ad una galleria che non aveva ormai né un inizio e né una fine.. 3 Km, era lunga 3 Km.. I tre Km che mi potevano riportare all‘aria aperta.. I finestrini non potevo azzardare ad aprirli, mi sarei intossicato di polveri sottili.. Respiravo a fatica, il sistema nervoso era ormai in corto circuito e i miei muscoli contratti e paralizzati.. Iniziai a sudare freddo, persino la sudorazione periferica era fredda, le mani erano fredde.. Stavo consumando gli ultimi elettroliti disponibili, le ultime risorse fisiologiche che avessi a disposizione.. Ripetevo fra me che se la mia macchina si fosse fermata proprio lì, in quel punto, avrebbero dovuto chiamare prima una ambulanza per tirarmi fuori di lì e poi un carro attrezzi per spostarla.. Ne ero convinto, sarebbe stato necessario sicuramente fare così, anche se ero preoccupato del fatto che dentro ad una galleria i telefonini non hanno rete ..

Riuscimmo comunque a tirarci fuori da quella specie di budello buio ed inquinato, e la prima cosa che feci fu di fermarmi, respirare profondamente e pensare continuamente che non ce la facevo più! Ero ormai moribondo..

Come ho già detto prima, riuscimmo a tornare a casa sani e salvi; cioè, più salvi che sani, almeno per quanto mi riguarda..
Era ormai sera, e la cosa che chiesi a mia moglie, non so perché, fu quella di andare a passare la nottata a casa dei suoi genitori.. Sentivo che c‘era

qualcosa che non andava, che avremmo avuto bisogno di loro.. Era solo una sensazione.. Ciò che accadde dopo mi ha insegnato che spesso alle sensazioni bisogna dargli corso..
“Fratello, ma hai casa tua, che poi è così bella e comoda.. Mancavi ormai da giorni, perché avresti desiderato andare a casa di qualcun altro?”. “Lo so, caro fratello africano, anche mia moglie mi disse questa cosa; tu hai ragione, ma in quel momento io la persi, la ragione.”..

Mi ritirai stanco e provato, come una pecora munta a mano da un villano che non l‘aveva mai fatto.. Sentivo, mentre mi sforzavo di prendere sonno, delle strane scariche nervose che mi trapassavano da parte a parte.. Ogni tanto tremavo, la mia muscolatura era tesa e di conseguenza non riuscivo ad addormentarmi.. Dormii qualche ora, forse tre o quattro, e alle sei mi svegliai improvvisamente.. Era l‘inizio di una fase acuta, quello che si può davvero definire stato ansioso-depressivo, iniziò il delirio ipocondriaco; e, perlomeno lo credevo io, l‘inizio della mia fine..

Mentre scrivo, la cosa che mi viene in mente è la domanda che ho fatto all‘inizio, “che c‘è di buono in tutto questo?”.. Beh, nel male c‘è del bene, il cattivo insegna; le esperienze ci definiscono, ci rendono veri, e questo è buono.. Ma nello specifico, nel dettaglio, cosa c‘è di buono?

Devo dire che lo sto scoprendo in maniera sempre più nitida mentre scrivo.. Penso per esempio alla sensibilità, all‘empatia che ti aiuta a mostrare nei confronti di chi sta affrontando problemi simili.. Prima, forse, guardando gente con lo stesso problema, o simile, attribuivo le colpe a loro.. “se la sono cercata”, pensavo.. Ora non mi azzarderei più a dire o a pensare una cosa del genere.. Ho avuto modo di comprendere la differenza tra compassione ed empatia.. La prima è un sentimento, la seconda è un valore, è costruttiva, qualcosa che serve, una risorsa.. Impari a coltivare questo valore, e poi aiutare gli altri forse aiuta te stesso, ti fa recuperare più in fretta..

Un‘altra cosa che mi viene in mente, di positivo, è che impari a credere negli altri, a conoscere gli altri per davvero come sono.. Quando ti succede che arrivi al punto di aver bisogno degli altri persino per mangiare, per trovare un po‘ di serenità, di gioia; di aver bisogno degli altri per parlare, per piangere, per avere un po‘ di compagnia, fai una cernita.. Dal tuo filtro passa solo chi veramente ti sta vicino, chi davvero ti vuole bene, e te lo dimostra.. Per queste persone provi sentimenti di gratitudine immensa, i loro nomi vengono scritti in maniera indelebile nel tuo cuore, diventano le tue certezze; quasi le tue ragioni di vita.. Nascono rapporti profondi, dettati dall‘amore, dall‘agàpe, amore sincero e che produce buone azioni..
Ci sono persone che mi sono state vicino, e lo sono tuttora; sono tante.. Non saprei come fare per ringraziarle tutte, per fare capire loro quanto mi siano servite; spero solo di avere il tempo e lo spazio, ma soprattutto il modo per farlo..
Comunque, cosa altrettanto importante, voglio anche spiegare cosa si può fare di concreto per uscire da questo vortice discendente.. Vortice che, se non riesci a fermarlo, ti porta direttamente sotto ad un metro di terreno.. Mi posso sforzare di spiegarlo perché l‘ho vissuto in prima persona, e le cose vissute sono più vere ed efficaci di quelle imparate sui libri, forse.. Come dice sempre mio suocero: “p‘ sapÈ c‘è ‘ie la vit‘, vÈ da u‘ patut e no‘ da u‘ saput“! (tradotto: per sapere la vita cos‘è vallo a chiedere da chi l‘ha patita e non da chi è solo saputo).

Mi ricordo, come stavo dicendo prima, che mi svegliai la mattina presto.. Mi sentivo strano, molto strano.. Il cuore mi pulsava in maniera estenuante, incontrollabile.. Le mie gambe tremavano, si sollevavano da sole. Non riuscivo a parlare.. Ero colto da un attacco di panico, una botta tremenda.. Riuscii a stento a dire a mia moglie: “aiuto, aiuto, chiama l‘ambulanza, sto male, sto morendo”.. Ne ero convinto.. Non so come non sia morto per davvero di attacco di cuore per lo spavento.. Ero in preda ad una crisi nervosa, ma senza senso..

Arrivò l‘ambulanza.. Il medico del 118 era un dottore che conosco, e non appena mi vide, quasi su due piedi disse: “Giuseppe, devi stare tranquillo.. Forza, che sei giovane”.. Mentre mi portavano in ospedale stetti a spiegargli della familiarità con i problemi gravi allo stomaco.. Molti miei familiari hanno infatti avuto o hanno gravi problemi a livello di stomaco; alcuni sono morti.. Ma lui mi disse che ognuno vive la sua vita ed ognuno ha i suoi problemi.. Non è detto che è scritto nel dna che io avessi gli stessi problemi.. Certo era che me n‘erano sorti di nuovi, di diversi; problemi che non c‘entravano niente con lo stomaco. Problemi che avevano attinenza con la testa.. Lo stomaco, poi il sistema cardiovascolare, il fegato, l‘intestino; quelli erano solo gli organi bersaglio della mia ipocondria delirante..

Quel giorno stetti male, stetti davvero male – anche se non avevo ancora visto e vissuto niente. Fecero tutte le visite di routine.. Di turno si trovò di nuovo la stessa dottoressa dell‘altra volta. Mi riconobbe, e mi disse che lo immaginava che mi avrebbe rivisto.. Niente, non mi trovarono niente.. I valori erano tutti ok..
Tutt‘ora sono convinto che le analisi che ho fatto sono state superficiali, forse bisognerebbe approfondire.. Ma sono anche convinto che non servirebbe a nulla.. Se facessi gli esami ematici, poi mi servirebbe un ecodoppler, poi una tac, poi, poi, ecc. ecc.. E non so se possa riuscire a convincermi che è tutta una questione psicologica, che le mie malattie sono immaginarie.. Devo dire che comunque è brutto.. Quello che provi, che pensi, alla fine si somatizza.. Lo vivi per davvero! E stai davvero male.. Tutto ciò ti deprime.. Sì, secondo me è il panico, vivere costantemente con la paura di morire che causa la depressione, e non viceversa.. Però si può uscire.. Sì, si può.. C‘è il modo.. E sicuramente scriverlo mi aiuta a ricordarlo..
Cosa può aiutare ad uscire da questa situazione, a vincere il braccio di ferro con questa malattia? Non è un fattore, sono diversi.. Vediamo se riesco a ricordarmeli tutti..

Quando uscii dall‘ospedale, la prima cosa che mi venne in mente fu quella di non ritornare a casa.. Avevo paura di rimanere solo, avevo voglia di stare in compagnia di qualcuno, qualcuno che mi potessi fidare, che mi potesse proteggere, che mi potesse aiutare; non solo a me, ma anche a mia moglie, nel caso ce ne fosse stato bisogno.. All‘ospedale stettero con me mia moglie e mia suocera, Vita, una persona che ho voluto bene sin dall‘inizio, ma che ho imparato a voler bene in maniera più completa, profonda..
È stata disposta da subito ad accogliermi a casa sua, a tenerci, giusto per qualche giorno.. Mi ha dimostrato il suo affetto, mi è stata vicino in quei momenti, nei momenti più bui, più tetri che abbia mai vissuto nella mia vita..
Questo aiuta, aiuta avere persone vicine che ti vogliono bene; non oso immaginare cosa sarebbe stato affrontare questi momenti senza nessuno accanto, senza nessuno che ti possa mostrare empatia, compassione, senza nessuno che ti possa amare e fartelo notare..

Se non avessi avuto nessuno vicino sarei sicuramente sprofondato nella disperazione e nella pazzia.. Mi avrebbero trovato morto in casa, per un motivo o per un altro.. Non mi imbarazza dirlo: quando stai così male, non vedi futuro e pensi a tutto, anche all'impensabile e all'innominabile..

Passò qualche giorno.. Non mi sentivo bene.. Durante il giorno ero un semi-vegetale, distrutto dalla stanchezza.. Dormivo male e mi svegliavo prestissimo; ero sempre agitato, inappetente; non nutrivo alcun desiderio di muovermi, di far niente.. E anche far niente mi pesava, mi destabilizzava.. Sì, prima almeno in casa mi sentivo al sicuro, protetto.. Ora avevo il panico anche nelle mura domestiche, nonostante avessi sempre qualcuno che mi osservava, mi faceva compagnia.. Tranquillità zero!
Dimagrivo sempre più, mangiavo sempre meno.. Continuavo a fare sedute di psicoterapia.. Quelle aiutano, mi aiutavano, e mi aiutano tutt'ora, a scavare nel più recondito io, anche se a volte ho l'impressione che abbiano l'effetto di aggregare ai pensieri già esistenti, altri pensieri; magari presenti nella nostra mente, ma mai venuti alla luce, mai saliti a galla.. Boh, forse sono questi che devono uscire, sono questi che comunque rimangono imprigionati nella nostra materia grigia e la fanno gonfiare, fino a che esplode; fino a che la nostra mente non li può più contenere, e fuoriescono in maniera disastrosa..
Comunque non riuscivo a stare tranquillo.. Tutto intorno a te ti sembra vuoto ed insignificante.. Non hai nulla che ti faccia provare gioia, ma anzi, tutto ti preoccupa; soprattutto te stesso..

Mi visitò uno psichiatra, una persona di fiducia di alcuni amici di famiglia.. Disse che avevo accumulato troppo stress, e questo mi aveva traumatizzato, in un certo qual modo.. Il vaso si era empito di troppe gocce, ed iniziava a traboccare.. Alcune sostanze chimiche nel cervello si erano scompensate, era necessario riportare l'equilibrio, anche con mezzi farmacologici.. Insomma, quello che stavo vivendo era un modo del mio corpo per dire "fermati, stai andando oltre".. Una sosta forzata.. Era necessario per me recuperare, fare posto alla tranquillità, alla spensieratezza; o meglio, anziché non pensare a niente, avrei dovuto pensare a cose positive, costruttive, che mi facessero bene..

Mi ricordo che per esempio pensare a cose che mi avevano nel passato recato forti emozioni positive mi faceva bene.. A volte mi sedevo fuori alla veranda di mia suocera, sui gradini, e scorrevo le foto del mio matrimonio.. Questo mi rievocava ricordi belli, positivi; e, soprattutto, emozioni forti..

Dopo quella visita, e dopo aver iniziato una terapia mirata, ho vissuto sicuramente la fase più acuta della mia depressione.. Sono sensazioni indescrivibili, sicuramente inconcepibili per chi non le ha passate, non le ha vissute.. Solo quando vivi alcuni mali, riesci a comprenderne pienamente la portata degli stati d'animo che ne scaturiscono.. Non avrei mai potuto sapere come ci si stava prima..

Iniziai a tremare, a sudare freddo.. Tutto d'un tratto mi sentii come se fossi appeso a testa in giù da un grattacielo, anzi, dalla prua di una nave; che ti diverti di più, si muove, pure.. La respirazione era sempre più faticosa, la gola mi stringeva..
Stavo morendo, sì, stavo morendo.. Nei primi minuti pensavo mi potesse passare, ma niente da fare.. Non sapevo cosa fosse: un altro attacco di

panico, una embolia polmonare, un aneurisma, un infarto; certo, pensavo che comunque fosse qualcosa di grave; era arrivata la mia fine..

Ogni mattina quando mi svegliavo mi chiedevo se quello sarebbe stato il giorno in cui sarei morto, e in quei momenti ero convinto fosse arrivato il mio momento..
Anche perché mi ero stancato, non si poteva continuare a vivere così; è estenuante, asfissiante..

Chi mi stava intorno, mia moglie e i miei suoceri, si agitarono molto; forse più di me..
Prima di chiamare nuovamente il 118, mio suocero portò a casa il medico di guardia.. Un uomo tutto d'un pezzo, che sembrava essersi almeno laureato.. L'ho intuito dal fatto che dopo qualche minuto di visita comprese subito che era un profondo stato ansioso.. L'ansia mi bloccava e mi strizzava l'intestino, mi tappava lo stomaco, mi affaticava la respirazione, mi alterava il battito cardiaco; a volte accelerava e a volte rallentava, mi faceva venire le extrasistole; insomma, i sintomi c'erano tutti, era la fine..

Ci disse che forse era l'effetto dei farmaci che da poco avevo iniziato a prendere.. Chiamammo il medico di famiglia e lo psichiatra, e ci disse la stessa cosa..
Il medico di famiglia venne subito a trovarmi.. Mi vide davvero male, l'unica cosa che riuscii a dirgli fu "dottore aiutami, sto morendo".. Un po' si preoccupò, per davvero!..

Modificammo subito la terapia farmacologica, ma nel frattempo passai giorni d'inferno.. Non riuscivo a mangiare, a dormire, ad andare in bagno, a lavarmi.. Ero davvero entrato in uno stato vegetativo, ed ero convinto che stessi ormai per entrare in coma..

Mi sollevava comunque vedere gente attorno, gente che mi voleva bene e che mi voleva aiutare..
Il giorno dopo venne un altro medico di guardia.. Questa volta era una dottoressa.. Neanche mi visitò. Fece uscire tutti dalla stanza ed anche lei mi disse che avrei dovuto stare tranquillo.. Mi ascoltò molto.. Passò molto tempo insieme.. Mi spiego come può la mente influire persino sulle funzioni vitali e farmi stare così come stavo io.. Mi fece in un certo modo rilassare, o meglio, tranquillizzare..

Mi chiese se avessi avuto sino ad allora una vita sana, e mi fece riflettere sul fatto che se non fumavo, non bevevo, mangiavo in un certo senso cibi sani, non vivevo in un posto molto inquinato, avevo un peso forma, facevo leggera attività fisica, eccetera; non c'era motivo di pensare che ero a rischio di morire di un male insanabile.. Sì, c'è sempre una percentuale di rischio, ma alla mia età è pressoché irrilevante..
Mi faceva stare bene, in un certo senso, parlare e, soprattutto, ascoltare..

Quel pomeriggio rimase vicino a me mio cognato, la famiglia ormai era tutta per me; e non solo.. Veniva ogni giorno, anche per più volte al giorno, il mio collega e amico, Gino.. È una persona squisita, allegra, di quelle che tirano su il morale persino ai morti, ai morti veri. Figurati a me, quanto mi faceva stare bene.. Quando poi qualcuno mi prometteva che sarebbe passato a trovarmi, mi concentravo sul momento in cui quel qualcuno sarebbe venuto, stavo in aspettazione differita..

Ogni tanto, in quei giorni infiniti, piangevo. Pensavo a quante volte, dato il mio carattere perfezionista e giudicatore, avevo considerato negativamente chi aveva vissuto la depressione.. Ho sempre attribuito le colpe a loro stessi.. “Ben gli sta, se la sono cercata”.. Piangevo perché mi sentivo un verme.. Desideravo avere da quel momento in poi l‘occasione di poter dimostrare la mia vicinanza e la mia comprensione verso chi conoscevo e viveva le stesse sensazioni orribili..

In quei giorni vennero a trovarmi anche i miei genitori.. Vedere mio padre dispiaciuto profondamente per la mia condizione mi commosse, e nel contempo mi fece struggere.. Ogni tanto mi ripetevo come era possibile fosse successo a me.. Stringevo la mano di chiunque mi capitava a tiro, di chiunque mi veniva a trovare..

Ritengo sia stata importante la compagnia di chi, non solo ti assiste e ti consola, ti riesce anche a spronare, a farti credere in te stesso, a darti fiducia.. Ti devi ripetere continuamente che ce la puoi fare, che ce la farai, anzi, che ce la stai già facendo..
Dovevo farcela a ritornare a lavorare, a ritornare a casa mia, a riprendermi la mia vita.. Non ti puoi permettere di sentirti sconfitto, devi lottare..

Un aiuto concreto è anche condividere la propria esperienza con altri che ti possano capire, che hanno avuto nel passato o stanno vivendo nel presente i tuoi problemi. Ricordo che mi iscrissi al forum del sito “Nienteansia.it”, dove ho trovato persone, oserei dire amici, di ogni casta e ceto, che vivono in qualsivoglia parte d‘Italia, ma tutti accomunati dallo stesso disagio: l‘ansia o la depressione o l‘ansia/depressione..
E già il nome del sito è evocativo: niente ansia.. Proprio perché si può in qualche modo sconfiggerla (quella eccessiva), o perlomeno imparare a gestirla.
Devo dire che scambiare opinioni, ricevere risposte a domande da chi ha patito o patisce la tua situazione o, viceversa, raccontare la tua esperienza e i tuoi metodi risolutivi è stato davvero edificante, nel vero senso della parola.

Certo, questo ha i suoi limiti, non hai un contatto fisico o visivo, ma va bene uguale.. Serve proprio a non sentirti solo; è bello sapere che quando inizi a sentirti solo, sai dove trovare qualcuno, ed è ancora più bello sapere che quel qualcuno ti capisca.. È quasi una terapia cognitivo-comportamentale su misura; flessibile ai tuoi orari o alle tue giornate..
Quando ho smesso con la psicologa, sono andato avanti volentieri con la condivisione su Nienteansia.it.

Mia cognata inoltre mi prestò un libro scritto da uno psicoterapeuta che tratta l‘argomento ruminazione.. Spiega che spesso cadere in questo stato di depressione è una conseguenza di una costante e lenta ruminazione psicologica.. Pensare continuamente a mille cose, e magari mai belle..
Pensare di essere in grado di trovare una soluzione per tutti i problemi, anche quelli degli altri, quelli che non ti dovresti fare.. Secondo quel libro avrei dovuto smetterla di essere pensieroso, ed infatti sono così..
Mentre faccio una cosa sto sempre a pensare ad altre cento, sto sempre con la mente indaffarata e stanca.. Forse questo mio modo di essere è stato un fattore influente..

Poi, di giorno in giorno, iniziavo a recuperare.. I miei familiari mi trascinarono in macchina e mi costrinsero ad uscire, a mangiare un gelato, a respirare un po‘ di aria..
Anche i miei amici venivano spesso a trovarmi e mi accompagnavano, anche per mezzora, in giro per il paese.. Ci fermavamo su una panchina, parlavamo, poi quando mi sentivo debole e stanco, mi riportavano a casa..

Mia moglie e mia suocera mi stavano continuamente vicino.. Non mi lasciavano mai da solo, e da solo non me la sentivo di stare.. Non riuscivo a guidare neanche la macchina, se ci penso: mi fidavo a fare il passeggero con mia moglie al volante, assurdo!!
Lentamente iniziai a sentire i muscoli; pensavo non esistessero più.. Mi faceva stare bene dopo pranzo passare un po‘ di tempo con mia suocera sulla veranda a leggere, a parlare di come mi sentivo, di quello che provavo.. Parlarne fa bene, ti fa fuoriuscire il malessere e, anche se questo è cattivo da dire, te lo fa scaricare su di un‘altra persona..

Sono andato avanti così, sono ritornato pian piano alla mia vita di sempre, a uscire con i miei amici, a non aver timore di entrare in un negozio o in un ristorante affollato; ormai ce la faccio.. Credo che si chiami resurrezione!
Sì, si vince non da soli, ma contando sul fatto che qualcuno ti possa aiutare, che qualcuno c‘è. E la vittoria non è dei forti, ma di chi ha determinazione, tenacia e anche tanta pazienza..

Sai, caro amico africano, anche tu mi hai aiutato. Immaginarti è stato per me fonte di sollievo e concentrazione. Spero solo che un giorno ti possa incontrare.. Ti saluto con affetto.. e fatti forza, mi raccomando..

Giuseppe C.

Inspiegabile inquietudine

Ho passato tutta la vita a cercare di capire cosa fosse quell‘inspiegabile inquietudine interiore, che ha accompagnato ogni momento della mia esistenza. Anche nei momenti più sereni, ero pervasa da un‘opprimente sensazione di tristezza, e i miei pensieri, erano spesso rivolti a chissà quale sventura. Con il passare degli anni, è cresciuta in me la consapevolezza di ciò che stavo vivendo, e finalmente sono riuscita a dare il nome di ansia a quel tormento profondo che ho sempre provato.
Di fronte ad un periodo particolarmente difficile, è legittimo provare certe sensazioni negative, ma quando l‘angoscia, anziché manifestarsi in determinate circostanze, diventa nostra perenne compagna, in tal caso, si trasforma in un malessere da curare.
I primi episodi di ansia, insorti da bambina, si presentavano celati da incubi notturni, durante i quali, urlando a squarciagola, sognavo orribili mostri che mi terrorizzavano, lasciandomi sgomenta anche dopo il risveglio.

Successivamente si sono palesate diverse fobie, scaturite da una profonda insicurezza che si era insinuata in me, a causa di sfortunati eventi verificatisi sin dalla nascita, tra cui, molteplici problemi di salute. Soffrivo spesso di attacchi di panico che mi lasciavano in uno stato di notevole disagio. Cercavo di mascherarlo con la speranza di nascondere agli altri, ma soprattutto a me stessa, il profondo senso di turbamento che provavo in quelle circostanze.
Una reazione apparentemente banale, come l'arrossire, mi provocava un imbarazzo tale, da indurmi ad evitare le più disparate situazioni. Non sopportavo neppure l'idea che gli altri potessero vedere quello che provavo. Mi sentivo continuamente esposta ad un gratuito giudizio altrui, pertanto, cercavo di proteggermi chiudendomi in me stessa.
Si creava così una condizione in cui la mia insicurezza alimentava le mie fobie, e convinta che tale meccanismo avvenisse al contrario, davo origine ad un circolo vizioso, dal quale credevo non sarei mai uscita.
Inoltre, il rapporto conflittuale vissuto con mia madre e l'educazione troppo rigida che ho ricevuto, non mi hanno permesso di esternare i miei progetti di vita.
I molteplici fattori che hanno contribuito alle mie manifestazioni d'ansia, hanno fatto di me una persona incline a una depressione, che si riproponeva ogni qualvolta mi trovavo a dover fronteggiare una situazione sfavorevole. Questo non mi ha impedito di essere un individuo bendisposto verso gli altri, sempre attenta alle richieste di aiuto che mi giungevano. Posso sostenere di non aver ricevuto lo stesso riguardo dal prossimo.
Mi sono ritrovata senza amici, a combattere giornate di infinita solitudine, rimuginando sulle cause che avevano portato a determinati risultati. Ciò mi ha permesso di fare una profonda analisi, giungendo ad una conclusione. Paradossalmente negli anni mi ero circondata di persone egoiste e superficiali, prive di umiltà e sincerità, caratteristiche che ritenevo di fondamentale importanza in un rapporto di amicizia.
Questi avvenimenti hanno inciso negativamente su ogni mia scelta e quindi stanca di patire questa condizione ho gradualmente valutato la possibilità di risalire da questo baratro.
La strada che ho seguito è stata difficile e tortuosa, minata da ricorrenti recidive che facevano apparire vani i miei tentativi di uscire da questo vicolo cieco.
In un momento di grande sconforto, al culmine della disperazione, mi sono collegata ad internet, alla ricerca di qualsiasi informazione ritenessi utile per la mia ripresa. È stato così che ho scoperto l'esistenza del sito di Nienteansia.it.
Esitante e imbarazzata, ho cominciato a raccontare la mia storia sul forum, quasi certa che non sarebbe interessata a nessuno, ma con mio grande stupore, ho ricevuto immediatamente l'attenzione degli iscritti, che con grande dolcezza e disponibilità mi hanno dato conforto e preziosi consigli regalandomi un sollievo inaspettato.
Attraverso Nienteansia.it, ho conosciuto persone splendide, con una notevole sensibilità, capaci di farmi ritrovare quel senso di amicizia che avevo perso a causa delle precedenti esperienze. Condividere i miei pensieri con i membri del sito, mi ha fatto sentire meno sola, consapevole di vivere una storia comune a tanti, che come me, hanno conosciuto e combattuto la depressione.
In tutti questi anni, la comprensione e il supporto psicologico di mio marito e mio figlio, mi hanno aiutata a superare i momenti più difficili, e il grande amore che provo per loro, mi ha spronata a combattere per vincere la mia battaglia.

Sono convinta che con l'aiuto di un professionista, avrei superato prima questa situazione, ma poiché sono una persona orgogliosa e determinata, ho seguito un percorso del tutto personale, volto ad un continuo controllo dei miei stati d'animo.
Solo dopo incredibili sforzi, destinati a ristabilire un equilibrio interiore vacillante, sono riuscita, attraverso un lungo lavoro introspettivo, a raggiungere il mio intento. La cosa più difficile è stata riconoscere che quello che provavo era ansia, e non solo una fragilità e sensibilità caratteriale come avevo sempre creduto.
Ho superato tante cose, altre sto cercando di risolverle, ma facendo il punto della situazione, penso di aver fatto un gran bel lavoro e ad oggi posso ritenermi soddisfatta delle mie conquiste.

La domatrice d'ansie

Ho conosciuto l'ansia fin da quando ero piccola. Non sapevo cosa fosse allora, ma nella mia ingenuità di bambina, avevo avvertito che c'era qualcosa attorno a me di "strano", una sorta di inquietudine che aleggiava per casa.
Cominciai così a farmi delle domande, che non potevo fare a nessun altro. Mio padre lavorava tutto il giorno e mia madre, quando non era "in fuga" presso amici, era in clinica e nel tempo in cui era a casa mi sommergeva con la sua euforia esagerata o con le sue tetraggini che volevano solo buio e silenzio.
Era "strana" quell'atmosfera.
Solo dopo anni cominciai a capire; dopo il suo tentativo di suicidio, qualcuno mi disse "depressione" bipolare con tendenze maniacali, parlava di mia madre.
Nel frattempo ero andata a vivere da sola perché avevo scelto di ribellarmi a quella "strana" atmosfera che avevo respirato per anni.
Dopo gli studi artistici iniziai a dipingere, erano gli anni '70, e le grandi campiture di colore liberavano una gioia che era stata lungamente imprigionata e il respiro si faceva via via più lieve, non più trattenuto da quella invisibile morsa che mi aveva attanagliato lo stomaco per anni.
Ansia si chiamava, ansia la terribile sensazione da cui mi stavo allontanando.
Continuavo il mio lavoro di pittrice, ma tele, pennelli, colori, a un certo punto sembrarono non bastare più. Affioravano domande, quelle che, prima o poi si presentano a tutti: "Chi sono? Da dove vengo? Cosa ci faccio in questo mondo?" e altro ancora.
Così ebbe inizio la ricerca.
I miei colleghi della "body art" scandagliavano i comportamenti degli umani e creavano situazioni comportamentali, invece io volevo "guardare dentro".
Del 1977 sono i titoli cubitali di alcuni quotidiani "pittrice si fa ipnotizzare".
Ecco il percorso "all'interno" aveva inizio con l'ipnosi come mezzo per la conoscenza di sé: emblematico il risultato, la coscienza si espandeva nel tempo e nello spazio risucchiando dall'inconscio immagini e parole, fatti ed emozioni.

Avevo visto l‘ansia distruttiva di mia madre, ora vivevo la mia, costruttiva, piena di promesse perché volevo sapere, conoscere, “andare avanti”.
Gli arnesi della pittura andarono a riposo: performances, video, foto, questi i nuovi compagni di lavoro con l‘obbiettivo di considerare l‘essere umano oltre la materialità riduttiva bensì in prospettiva olistica, l‘unica possibile per rendere ragione del suo essere nel mondo.
Voglia di bruciare le tappe, di recuperare tempo che sembrava perduto, tanto entusiasmante era il “viaggio” che avevo iniziato. Ma l‘ansia, ancora una volta, mi attendeva con il suo beffardo risolino: “non ti liberi di me, carina...”.
Ipnosi, autoipnosi, training autogeno, meditazione, respirazione profonda: il cammino diventava percorso di consapevolezza e insieme l‘alleato per sconfiggere l‘ansia. Ma le domande esistenziali non erano giunte alla fine, e portarono di continuo altre domande: “qual‘era il rapporto dell‘uomo con il mondo? E il mondo cos‘era? C‘era un Creatore? O il signore di tutto era solo il caos, o l‘aristotelico Motore Immobile?” Mi scoprii ignorantissima, soprattutto se anche riuscivo a controllare l‘ansia, non riuscivo a “venire fuori” da sensazioni di vuoto, di solitudine, di terribile non senso.
Così approdai alla Facoltà Teologica dell‘Italia Settentrionale di Milano e qui avvenne la grande svolta. Fino ad allora avevo avuto a che fare con un io che faceva e disfaceva, che domandava e si rispondeva in un solipsismo talvolta esasperante.
Mi ero creduta sola e invece no, c‘era qualcuno, che pur essendo il Totalmente Altro, era disposto ad incontrarmi, ad amarmi solo che glielo avessi consentito.
Così la meditazione si trasformò in contemplazione, la respirazione divenne inspirazione ed espirazione cadenzata dai versetti della “Preghiera del pellegrino russo”.
Che pace! Non ne avevo mai conosciuta tanta prima di allora. Ormai avevo raggiunto la convinzione che nulla mi avrebbe più turbato perché potevo appoggiare la mia fragilità alla forza del Signore.
Avevo congedato l‘ansia e compiaciuta mi dicevo senza aver mai usato psicofarmaci.
Invece tutt‘a un tratto, più ghignante di prima, me la vidi comparire con tutto il suo impeto: mio figlio era caduto nella voragine della droga.
Ho conosciuto di nuovo il volto più bieco dell‘ansia; paura e terrore devastante. Anni e anni prima in una lotta continua.
La mia resistenza psicofisica è stata provata duramente, ma sono riuscita a trovare altri aiuti.
Ho sperimentato i benefici della corsa, che liberando le endorfine regala una possibilità di “tenuta” dell‘ansia e nell‘utilizzo dei fiori di Bach, internamente ed esternamente, ho scoperto un ausilio superlativo per contrastare le emozioni negative. Resta il fatto che ciò che mi ha dato e mi dà il coraggio di affrontare la tragicità di una storia di droga, con tutto il suo carico d‘ansia, è il mio credo fortissimo in quell‘Amore capace di operare meraviglie:
“fugge l‘ansia dai cuori
s‘accende la speranza
emerge sopra il caos
un‘iride di pace”
come recita il Salmo del Salterio.
Ecco, dal più profondo del cuore auguro a quanti leggeranno queste righe di poter incontrare quell‘Unico, capace di dissolvere le trame dell‘ansia, anche quelle più insidiose.

Ah - ma quasi dimenticavo - io comincio la giornata con una lunga risata e la termino… con una lunga risata. È un farmaco sanissimo, non costa nulla e i benefici non si contano.
Il dr. Scirpo può insegnarvi come si fa.

La storia di Bettyboop

Mi sono registrata sul forum di Nienteansia.it nel Luglio del 2009, ma la prima volta che ci sono entrata per scrivere come utente bisognosa non potrò mai dimenticarla: era il 26/12/2009… un anno fa esatto. In quel periodo stavo davvero male, avevo avuto una brutta ricaduta di ansia e panico con un nuovo sintomo che mi aveva sconvolta: la de-realizzazione.
Avevo sofferto di attacchi di panico e ipocondria già nel 2007-2008, in concomitanza con un periodo davvero difficile della mia vita familiare: mia nonna si era suicidata e la cosa mi aveva talmente destabilizzata (e dire "destabilizzata" è dire poco) che ho cominciato a stare sempre peggio. Per alcuni mesi ho avuto paura di avere ogni tipo di malattia grave, specialmente tumori; poi, la paura dei tumori "in generale" si è "localizzata" ed è diventata la paura del tumore al cervello. Da lì in poi, per diverso tempo ho vissuto col dubbio ossessivo di avere un tumore al cervello e le somatizzazioni ansiose mi accompagnavano e mi facevano vivere le giornate in maniera davvero pessima.
La notte andavo a dormire sperando che l'indomani mi sarei risvegliata e non sarei morta; ho cominciato a soffrire anche di attacchi di panico, a volte più lievi, a volte molto violenti. Io li mascheravo sempre, anche quando mi venivano in luoghi chiusi come il parrucchiere o il cinema; non credo che nessuno si sia mai accorto di quanto stessi male durante i miei attacchi!
I miei genitori sono stati i primi a capire che c'era davvero qualcosa che non andava e che il mio stare male era qualcosa in più di una richiesta di attenzioni: mi mandarono da uno psichiatra per un aiuto specialistico e io fui contenta di andarci, volevo mettere fine a tutto quel dolore. Lo psichiatra, persona molto umana e professionale, mi diagnosticò "Ipocondria e DAP (disturbo da attacchi di panico)" e mi diede una cura: Cipralex, 6 mg al giorno per cominciare, e una psicoterapia da seguire.
La cura farmacologica ebbe inizio un paio di giorni dopo e durò per circa un anno. All'inizio avevo molto paura ed ero parecchio scettica riguardo l'assunzione di un antidepressivo: non sapevo se avrebbe comportato effetti collaterali o cos'altro. Mi fidai del dottore e feci quello che mi disse, assumendo Cipralex regolarmente e con costanza.
Piano piano (molto lentamente), dopo le prime 2 o 3 settimane di assunzione, iniziai a star meglio e poi bene. Contemporaneamente frequentavo anche una psicoterapia, che poi col tempo interruppi perché credevo di stare bene e di essere guarita (errore che, poi, avrei scontato!). A fine 2008 mi sentivo BENE, per cui il medico decise di scalare gradualmente il farmaco e sospenderlo per gli inizi del 2009. Così feci.
Purtroppo, le cose non andarono alla grande come avrei sperato, anzi… Sono successe tante di quelle cose dalla fine del 2008 che fatico quasi a ricordarle tutte.

Le cose che mi hanno segnata maggiormente e che hanno provocato quella che definirei una “ricaduta” sono state la rottura col mio ragazzo di allora (una storia durata sette anni) e un problema di salute che, all‘epoca, era prospettato come probabilmente serio: un nodulo alla tiroide.
Dopo tutto lo stress accumulato in quei mesi, l‘angoscia per il nodulo e per gli esiti dell‘ago aspirato che non arrivavano, la sera di Natale di un anno fa c‘è stato il crollo.
Ero seduta sul divano del salotto, stavo guardando “Donnie Darko” alla televisione e ho cominciato a sentirmi male: brividi, sudore freddo, vista appannata, pensieri che si rincorrevano senza senso, paura di impazzire…
“No.. non è possibile…” è la prima cosa che ho pensato in quel momento, “un attacco di panico no”…
E invece è proprio quello che successe: un attacco di panico violentissimo, durato quasi 30 minuti. Non mi era mai capitato di averne uno di quell‘entità! La notte non ho chiuso occhio, mi sembrava tutto strano, la mia camera da letto era strana, i miei genitori erano strani, così come era strana la mia immagine riflessa nello specchio. Avevo quasi paura a guardarmi, tanto mi vedevo distorta e diversa dal solito.
Piano piano, passavano i giorni, e quello che prima era “il solito” diventava sempre più distante e meno riconoscibile. L‘ansia, il panico, l‘ipocondria e il senso di irrealtà stavano prendendo il sopravvento.
Ho passato giorni terribili, di disperazione. Ho iniziato ad avere ossessioni continue sul senso di realtà e irrealtà: non ero più sicura di essere in grado di capire se ciò che stavo vivendo era un sogno o era la realtà; ricordo che avevo paura di essere in coma in un letto di ospedale con i miei familiari attorno a me. Ero disperata, ero come bloccata in una dimensione strana da cui non riuscivo a uscire… non sapevo come fare, perché con quei pensieri tutto perdeva senso! Che senso aveva fare le cose, parlare e interagire se tutto era un sogno? Come avrei fatto a capirlo? Più cercavo delle risposte a queste domande, più le domande si infittivano e i dubbi ossessivi crescevano. Le ossessioni variavano di poco nel contenuto, erano più che altro sempre incentrate sul tema della “follia” (paura di perdere il contatto con la realtà) e dell‘irrealtà (paura di non saper riconoscere la realtà dal sogno).
Ho avuto, per qualche giorno, anche la paura di poter perdere il controllo di me e di far male ai miei cari.. anche quella è stata un‘ossessione orribile che mi ha sconvolta. Non credevo che la mente potesse farti sentire così “all‘inferno”.
È a quel punto che mi sono rivolta alla comunità virtuale di auto-aiuto di Nienteansia.it; ho deciso di iniziare a scrivere la mia esperienza sul forum, condividere il mio problema con gli utenti che, come me, stavano soffrendo.
Inizialmente ero molto spaventata, sfiduciata e avvilita; non vedevo molte speranze di guarigione di fronte a me. Col passare del tempo, con l‘aiuto degli utenti del forum, mi sono resa conto che non potevo assolutamente lasciarmi andare; mi sono resa conto che c‘erano tante “strade” da provare e che la prima cosa sensata da fare era tornare dallo psichiatra che mi aveva seguita 2 anni prima.
Così ho fatto: mi sono recata nuovamente allo studio del dottore, che ha confermato che la “ricaduta” che ho avuto era “prevedibile” in quanto avevo assunto la cura per un periodo di tempo troppo breve e i dosaggi evidentemente non erano stati sufficienti a scongiurare un ritorno del problema. Mi ha prescritto nuovamente Cipralex, ad un dosaggio prima di 10 e poi di 20 mg e mi ha detto di continuare la psicoterapia.
Non ho fatto solo questo: ho stretto i denti, ho continuato ad andare avanti, a lottare per raggiungere i miei obiettivi e, soprattutto, ho

trasformato questa dura esperienza in qualcosa di costruttivo. Ho deciso, infatti, di scrivere la mia tesi di laurea magistrale proprio sulla comunità di auto-aiuto online di Nienteansia.it!
Ho chiesto aiuto agli utenti del forum (della sottosezione "ansia, paura, panico e stress") affinché collaborassero alla mia ricerca sulla valutazione del forum come strumento "terapeutico" di auto-aiuto. Hanno risposto in tanti alle mie e-mail e posso dire, con soddisfazione, di aver portato a termine la ricerca e di essermi laureata esattamente dieci giorni fa, col massimo dei voti.
La piccola ricerca che ho condotto evidenzia il fatto che gli utenti di questa comunità, della sezione dedicata all'ansia e allo stress, hanno pareri molto favorevoli rispetto al forum, non soltanto come surrogato di una psicoterapia tradizionale ma come creatore di legami sinceri fra i suoi membri. Anche io sono dello stesso parere.
Sono felice di aver incontrato, sul mio cammino, il forum di Nienteansia.it e sono convinta che nulla avvenga per caso; ma sono altrettanto convinta del fatto che siamo NOI e noi soltanto i fautori del nostro destino e spetta a noi, pertanto, trasformare le esperienze più negative e dolorose in esperienze costruttive che possano renderci fieri di noi stessi.

Bettyboop - Giorgia Bertaccini, 27 anni, Forlì, ikkuna83@hotmail.com

La signora

Oggi 17 ottobre 2006 ancora non mi sono resa conto di cosa mi sta accadendo; non è un brutto sogno, forse è realtà, sono confusa, ho una tachicardia continua, lo stomaco in subbuglio, sono nauseata, mi gira la testa, è un ronzio assillante, mi tremano le gambe, sto molto male credo di impazzire.
Ha inizio così quella che in seguito scoprirò essere la mia compagna di vita "SIGNORA DEPRESSIONE".
Non l'ho cercata io la SIGNORA, me l'ha data in dono l'unica persona al mondo dalla quale mai mi sarei aspettata neanche una offesa: mio marito; me l'ha regalata insieme ad una figlia avuta con un'altra.
Con lui ci siamo conosciuti all'età di quindici anni. Ci siamo amati fin dal primo sguardo. Da quegli occhi traspariva una sensibilità intensa accompagnata a due labbra carnose e sensuali, una folta chioma di capelli faceva da cornice ad un viso angelico allo stesso tempo misterioso; dai miei occhi verdi (mi disse in seguito), accompagnati ad un timido rossore nelle guance, colse la sensibilità della mia anima.
Dopo undici anni ci siamo sposati, ci siamo sempre amati, compresi, rispettati, ci siamo assecondati: io le sue continue assenze per lavoro, lui la mia passione per gli animali abbandonati. Abbiamo avuto tre figli, è banale dirlo, meravigliosi. Il tempo è passato e continuo a chiedermi dove ho sbagliato?
Ho bisogno di lavarmi in continuazione, ho bisogno di stare immersa nell'acqua, di togliermi di dosso tutti quegli escrementi vomitati dal mondo, non voglio vedere nessuno, non ho voglia neanche di bere. Voglio scappare, voglio andare non so dove, purché sia lontano da questa

sofferenza, mi preparo la valigia, uno dei miei figli è a casa, non sa niente, gli dico: “pensa tu ai miei cani” esco di casa e vado... Mio marito, avvisato da mio figlio della mia partenza, esce alla mia ricerca, mi trova in una stradina della città mentre vago in cerca di chissà cosa, mi prende la valigia con le lacrime agli occhi mi chiede scusa, mi chiede perdono: “ti ho sempre amato”. Mi fa salire in macchina e mi porta al mare, è una giornata cupa, le nuvole sono grigie e veloci, corrono insieme ai battiti del mio cuore, mi siedo sugli scogli voglio restare da sola, immergo i piedi nella schiuma delle onde, il mare mi accoglie.
La SIGNORA continua ad accanirsi contro di me, sono trascorsi quattro giorni, quattro giorni di confusione, di tachicardia, di insonnia, sono dimagrita di quattro chili. Mille voci parlano nella mia testa, gridano; non riesco a focalizzarne nessuna. Il mio cervello scoppia di pensieri, sentimenti; alla base di esso vedo la tranquillità di una vasca da bagno colma di sangue. Soltanto se mi concentro su di essa vedo la pace. Vorrei scappare, il mio istinto mi dice: “scappa, corri, vai, vola; vola verso la pace, in un posto tranquillo. Sul mio corpo c‘è un enorme macigno che mi comprime il torace, mi impedisce di respirare, il battito cardiaco aumenta, sudo, come liberarsi di queste voci? Le voci... le voci... vorrei dormire, vorrei fermare tutto ma fanno tanto rumore. Le giornate passano confusamente; decidiamo di trascorrere il fine settimana fuori noi due soli, abbiamo bisogno di parlare, ho bisogno di chiedere, devo sapere, devo riprendermi il tempo, vorrei riprendermi la serenità con cui ho vissuto fino ad ora.
Il tempo passa non so come, è tutta una incognita, inizio a mangiare qualcosa, mi basta una banana da dividere nell‘arco della giornata; continuo a dimagrire. Ho bisogno di stare da sola anche in mezzo alla folla; cammino tra le bancarelle in cerca di... niente, vado al mare ormai è fine ottobre c‘è poca gente le giornate sono ancora tiepide, mi distendo sull‘asciugamano e cerco di leggere un libro, confondo le righe, ho bisogno di rileggere diverse volte la stessa pagina; qualche nuvola fa capolino, mi copro e aspetto, sono sempre in compagnia della SIGNORA.
Ho bisogno di stare in acqua, vedo i raggi del sole che sfiorano le onde, li voglio toccare.
Ho bisogno di bagnarmi, piango.
Iniziano così le crisi di pianto, mi basta poco: uno sguardo, una voce, una canzone, una foto, un film ed io scoppio in lacrime che non riesco a fermare, sono crisi che durano ore e che si ripetono quasi tutti i giorni, chiedo aiuto ma a casa nessuno capisce quello che mi sta succedendo.
Mio marito mi dice che soffre nel vedermi in quello stato anche perché sto male a causa sua e per incoraggiarmi usa le tipiche parole “cerca di uscirne” oppure “se vai da uno psichiatra ti dà farmaci che ti rincoglioniscono”.
Passano ancora i giorni io continuo a dimagrire e a piangere, la SIGNORA non mi abbandona mai, mi impedisce di focalizzare il tempo, sono una persona annullata senza passato, con un presente confuso ed un futuro che non esiste, non riesco a fare progetti neanche per il giorno successivo.
Dopo quarantacinque giorni il peso si è stabilizzato, sono dimagrita venti chili; sono irriconoscibile: i miei capelli lunghi e ricci hanno lasciato il posto a degli innaturali capelli corti e lisci, la pelle si è lasciata andare come me, i miei seni sembrano due otri svuotate, il mio sorriso è scomparso: io non esisto più, né dentro, né fuori.
I miei figli soffrono nel vedermi in quello stato, a volte fanno il turno di notte per evitare che io possa scappare, oppure mi seguono a distanza ravvicinata quando colta dalla solita crisi di pianto vago per le strade in

cerca di una soluzione alla mia sofferenza oppure vado in campagna alla ricerca di un albero che possa accogliere il mio corpo appeso inerme.
È trascorso circa un anno.
Il secondo dei miei figli, quello che sta più a contatto con me, sta più male degli altri, si rivolge al medico di famiglia e a nostra insaputa si reca al centro di salute mentale consigliatogli. Al primo incontro di accoglienza emergono i suoi e, di conseguenza, i miei problemi.
Il medico di famiglia mi telefona e mi invita a recarmi al centro insieme a mio figlio e a mio marito; ha qui inizio la mia avventura per lottare contro la SIGNORA.
Nel frattempo si sono presentate diverse crisi di ansia soprattutto quando mi sento incapace di risolvere piccoli problemi come per esempio ritardo ad un appuntamento oppure cercando qualche prodotto che non trovo all'interno di un supermercato. La psichiatra del centro mi prescrive subito ansiolitico e antidepressivo; il primo effetto è uno stordimento generale e un rilassamento totale, il cervello è momentaneamente immobilizzato, riesco con fatica a pensare, sto bene. Dopo qualche giorno lentamente riprendo la mia capacità intellettiva e con essa i miei pensieri che sono indubbiamente meno aggressivi. Gli incontri con la psichiatra sono ogni quindici giorni, qui sfogo tutta la mia rabbia, i miei pianti, le mie paure ma... non mi basta. Ho bisogno di parlarne con qualcuno che mi capisca di più, con qualcuno che come me sta vivendo un momento negativo, triste e deludente della propria vita.
Cerco su Internet; c'è di tutto... possibile che non possa trovare qualcuno? Provo a chattare qua e là, non mi soddisfa nessuno; per caso trovo un sito che si occupa di problemi depressivi: "Nienteansia", lo apro... forse ho trovato quello che cercavo.
Finalmente comunico con chi sta male come me, finalmente condivido con qualcuno il dolore, le delusioni, le lacrime, a vicenda ci incoraggiamo, è un percorso condiviso con altri e fa meno male.
Ora posso dire che convivo con la tristezza e contemporaneamente l'accetto, sono rassegnata.
È tempo di riprendermi la mia vita, voglio progettare il mio futuro con o senza mio marito, con o senza la mia SIGNORA che, la sento, è sempre presente, come un alone intorno a me, circonda il mio corpo ma soprattutto la mia mente, combatto la mia battaglia con tutte le mie forze perché io esisto, io grido e continuerò a gridare che IO ESISTO e un giorno, spero presto, le dirò addio, quel giorno avrò ripreso definitivamente in mano la mia vita.

Rita, 56 anni, Sardegna

L'attacco d'ansia che non t'aspetti

Questo che sto per scrivere non vuole essere un consiglio o un aiuto, ma una semplice testimonianza della mia esperienza, sperando che possa essere utile a qualcuno. La premessa necessaria è che ognuno è diverso nella malattia e nella ricerca della guarigione, quindi le cose accadute o fatte da me non è detto che vadano tutte bene per altri, ma possono essere uno

spunto per coloro che hanno avuto come me gli attacchi d‘ansia. Iniziamo dal principio.
Io sono da sempre una persona ansiosa, ma tale ansia fino allo scorso anno non mi creava particolari problemi. Vivevo una vita felice e serena con la mia compagna e mio figlio e per la prima volta mi apprestavo a fare il primo anno di lavoro a tempo indeterminato (finalmente!) dopo anni di gavetta.
Stimato nel lavoro e con una vita sociale normale, riuscivo ad andare controcorrente alla crisi economica devastante in atto nel nostro paese. Tutto positivo quindi. Poi è arrivata la settimana del mio 40° compleanno. Una settimana densa di impegni e preoccupazioni che mi da i primi segnali di cedimento sotto forma di spasmi esofagei che curo con l‘antispasmina. Bene, esattamente dopo 5 giorni da quella data, la notte mi esplode tutto dentro. Per due giorni non riesco più a dormire. Nel momento di addormentarmi mi risveglio con una paura terribile e un battito cardiaco accelerato. Inizio ad avere aria nella pancia, aumento di temperatura seguito da un crollo della stessa. Così per tre giorni, nel caos più totale dell‘incertezza e della sofferenza. Il dottore mi segna delle pasticche di benzodiazepine chiamate “alprazolam”, mi dice di prenderne 0,5 gr prima di dormire e 1gr in caso di attacchi, mi dice anche di stare tranquillo poiché mi passerà. Mi diagnostica appunto “attacchi d‘ansia”. Torno a casa la prendo e crollo! Penso che sia tutto finito e più tranquillo riprendo la mia vita normale. Dopo una settimana mi tornano gli attacchi ed io comincio a non essere più tanto tranquillo. Nel frattempo arrivano le vacanze di Natale ed io pur con uno stato d‘animo non più sereno, riesco ad arrivare all‘inizio di gennaio con una certa disinvoltura, ma senza più dormire bene nonostante le pasticche quotidiane. Bene, da questo momento in poi è iniziato il vero calvario. Io non ho mai pensato di star morendo e neanche di essere sul punto d‘impazzire, ma sinceramente in alcuni momenti ho pensato di perdere tutto quello che ero riuscito faticosamente a costruire nella mia vita. Mi sono ritrovato fragile come una foglia in balìa della tempesta attaccata a terra non si sa come né perché. Sempre più spesso piangevo per non riuscire a capire cosa mi stesse accadendo. Nel frattempo continuavo a bruciare dentro. Vado dalla neurologa dopo tre notti insonni nonostante anche l‘esperienza (agghiacciante) del sonnifero, guidando una mattina alle sette in condizioni da arresto, sotto ovviamente una pioggia incessante. Mi consiglia di fare una serie di esami (tiroide, cuore) e di andare poi da uno psichiatra. Allo stesso tempo mi dice di prendere 1gr la sera prima di andare a letto e 0,5 gr la mattina, sempre di alprazolam. Questo risulta il periodo più brutto della mia vita. Inizio ad andare da una psicologa e mi inglobo definitivamente dentro me stesso. Riesco non so come ad andare a lavorare nonostante una mente definitivamente confusa. Il tutto sotto un inverno che non da pace! Il mio pensiero ormai è fisso sulla sera quando andrò a letto. La paura non mi lascia più. È difficile da raccontare a chi non ha provato queste sensazioni. Sono terribili. La paura della paura è qualcosa che rasenta la follia, e probabilmente quella è la strada iniziale. Dentro la mente si forma un vortice regressivo che non ti fa più vedere la luce. E nel frattempo tuo figlio sembra divenire un estraneo e le cose che prima ti davano piacere inutili (escluso il sesso). Non mi dilungo oltre. Ora sono passati 12 mesi dal primo giorno e 9 dal periodo più brutto. Io sono tornato a vivere! Lentamente ma inesorabilmente. Dormo quasi come prima, un po‘ di paura ancora mi resta, ma non brucio più dentro da tempo ed attacchi non ne ho ormai da mesi. Insomma ho ripreso in mano la mia vita! Per questo vorrei dire cosa per me è stato fondamentale per uscirne.

Prima di tutto anche nei momenti più brutti (una volta fatti tutti gli accertamenti fisici) bisogna avere la certezza di uscirne, cosa che porta alla seconda cosa fondamentale: la pazienza. Bisogna averne tantissima, bisogna sapersi far passare le giornate addosso stringendo i denti perché arriveranno i giorni migliori (non è un modo di dire il vortice funziona anche in senso positivo). Non si deve aver fretta di cessare i farmaci, si rischiano ricadute che peggiorano la situazione e basta. Arriva il momento in cui si può diminuire il dosaggio. Non bisogna avere fretta!
Questo in generale. Per quanto mi riguarda io ho avuto la fortuna di avere accanto una donna eccezionale e un bimbo bellissimo che mi hanno dato un aiuto ed una forza che non pensavo di avere. Inoltre mi sono sentito più forte il giorno in cui ho deciso di non prendere gli psicofarmaci (la via più facile, percorsa da me solo 4 giorni!) per guarire, ma di farcela da solo con l'aiuto dello psicologo e di una attenta analisi di me stesso. Non ho mai smesso di fare attività fisica per nessun motivo anzi ne ho fatta di più. Ho fatto massaggi shiatsu, tecniche di rilassamento reiky e tanto sesso, tutte cose che mi hanno aiutato enormemente e che consiglio. Il tutto mi ha fatto perdere 7 chili e cambiato profondamente. Dopo questi attacchi non si torna più come prima. La speranza è di diventare migliori.

La crisi dei vent'anni

Tre parole.. bastarono tre semplici parole.. tre parole dette per telefono una notte d'aprile, potevano essere tre parole come tante altre, invece mi cambiarono la vita.
"Gigetto è morto!" queste parole risuonarono per un paio di minuti nella mia testa come un'eco prima che riuscissi a rispondere qualcosa di sensato. Mi ricordo che, per sottofondo, sentivo i singhiozzi e i pianti di tanti altri amici che erano lì all'obitorio. Chiesi solamente: "com'è successo?" e poi, dopo la risposta confusionale del mio amico, dissi solamente: "va bene" e conclusi la chiamata.
Ero sollevato del fatto di non essere nella mia città natale a soffrire con gli altri in quella terribile notte. Mi trovavo nell'appartamento universitario che condividevo con altri cinque ragazzi, fino a un mese prima tra questi ragazzi c'era anche Gigetto. Avevamo cominciato insieme quest'avventura universitaria nel Nord Italia, prima di allora eravamo solo conoscenti. Frequentavamo due corsi di laurea diversi, e dopo sei mesi lui decise di lasciare l'università poiché l'anno seguente voleva provare i test di medicina.
Non so perché è successo, adesso ho capito che per queste cose non esiste una ragione, certe cose accadono e basta. E quella notte accadde che Gigetto tornando a casa in auto, da solo, decidesse di correre, non aveva nemmeno bevuto, c'è chi dice che era nervoso perché aveva discusso con la ragazza, ma non ha importanza il perché.. fatto sta che correva, andava forte! Finché la sua corsa non finì contro un muro!
Comunicai subito la notizia ai coinquilini presenti a casa e dopo poco mi assalì una strana sensazione. Mi fumai le solite due bombe prima di andare a dormire e mi addormentai. L'indomani mi svegliai ancora con quella sensazione.. la posso definire solo in un modo: vuoto.

Mi sentivo vuoto, svuotato, come senz‘anima. Un ragazzo che aveva da poco compiuto vent‘anni e aveva in pratica passato gli ultimi sei mesi della sua vita insieme con me non c‘era più, era morto.
Avevo amici molto più cari di Gigetto, però io e lui andavamo molto d‘accordo rispetto a quelle altre quattro teste di cazzo che vivevano con noi. Passavamo insieme quasi tutte le ore del giorno: colazione, pranzo, cena, supermercato, play station, canne, filmetto, birra e ogni tanto ci siamo anche drogati insieme.
Per la prima volta nella vita mi resi conto di una cosa: non siamo immortali! Vivevo irresponsabilmente da molti anni, come facevano la maggior parte dei miei coetanei. Bevevo, fumavo, assumevo spesso diversi tipi di droghe e qualche volta guidavo anche sotto l‘effetto di questa bella roba! Per me era normale.. anzi, ne avevo proprio bisogno, mi faceva stare bene, perché così non pensavo, azzeravo il cervello.
In quel periodo fumavo tanta erba, al paese mio ce n‘era poca o niente, invece la mia città universitaria offriva una discreta quantità di ganja per noi giovani studenti volenterosi.
E fu così che un paio di mesi prima del mio ventesimo compleanno, in un‘afosa notte di luglio, ebbi il mio primo vero attacco d‘ansia. Pensai subito che dipendesse dall‘erba perché conoscevo molte persone che si erano sentite male fumando, a me non era mai successo, o almeno non era mai successo così. Il primo attacco non si scorda mai. Questo perché, come per tanti altri fatti umani, non si conosce. È una cosa nuova.. ma non imprevedibile, in quei giorni infatti mi sentivo proprio irrequieto. Quella tipica sensazione ansiosa del “c‘è qualcosa che non va, ma non so cos‘è!”.
Dopo quel giorno continuai a fumare, ma la paura di un altro attacco come quello non mi lasciava sballare in pace. Così, durante l‘estate, presi la giusta e matura decisione di smettere di fumare. Ci riuscii solo durante i primi mesi dell‘inverno. Fui drastico, come sempre, e una notte mi dissi: “da domani niente più!” e fui di parola. Devo ammettere che non è stato per niente facile, era pur sempre una dipendenza. In quella situazione mi tornò utile il mio caro amico alcol.
Pian piano riuscii a stare meglio, pensavo di aver risolto i miei problemi d‘ansia finché non incontrai una ragazza. Era la prima volta che m‘innamoravo, mi trovavo coinvolto in un modo che nemmeno riuscivo a immaginare prima di allora. Non riuscivo a staccarmi da lei ma dovevo farlo.. dovevo farlo perché avevo scelto di studiare per un anno all‘estero, in Spagna. Avevo fatto la domanda Erasmus così, tanto per sport, e alla fine mi avevano preso. Così sin dall‘inizio, io e lei, avevamo deciso di impostare la cosa in modo molto tranquillo sicuro del fatto che una storia a distanza non era adatta a noi. Ma, come è risaputo, al cuor non si comanda. Così cominciai a sentirmi di nuovo poco sereno, fino a quando non ebbi, a distanza di circa un anno, un altro forte attacco. Stavolta ebbi uno shock fortissimo, rimasi a letto tre giorni senza mangiare niente. Mi sentivo veramente male.. era crollata la mia convinzione che fossero le canne a generare questi tipi di malessere. Non capivo ancora che stavo male perché dopo una settimana sarei partito per il mio paese e l‘avrei dovuta lasciare per sempre.
Il mio calvario cominciò quando ci dividemmo ed io tornai per l‘estate al mio paese, poi a ottobre sarei dovuto partire per la Spagna. Fu la peggior estate della mia vita, fu tremenda.. un incubo!
Arrivarono gli attacchi di panico, lo stress e la depressione. Ebbe inizio un periodo interminabile di analisi e visite mediche. Non riesco nemmeno a ricordarmi quanti cazzo di dottori mi hanno visitato! Mi sentivo quasi una cavia da laboratorio, un esperimento riuscito male. Il colpo di grazia me lo diede la mia bella amata quando il giorno del mio compleanno mi comunicò di

aver trovato un nuovo ragazzo da un mesetto circa. Che donna, eh?!? Ce ne fossero di donne così.. il mondo sarebbe un posto bellissimo in cui tutti dicono la verità e si mandano affanculo!

E come se non bastasse quella stessa estate, un amico ebbe la geniale idea di ritentare il suicidio, a distanza di tre mesi dal primo tentativo, stavolta con esito positivo!
Che soluzione del cazzo il suicidio! Ammetto che l'idea, anche se solo per un attimo, mi ha sfiorato, nei momenti più bui, non l'ho mai presa seriamente in considerazione. Per me sarebbe come un enorme fallimento personale.
Il suo funerale per me valse doppio, in quanto a quello di Gigetto non avevo potuto né, forse, voluto assistere.
Una mia amica, con un'esperienza ansiosa simile alla mia, mi consigliò una psicologa. Come tanti altri, mi sentivo pazzo ad andare dallo strizzacervelli! Però feci buon viso a cattivo, anzi, cattivissimo gioco. Mi fece bene parlare con questa signora dei miei problemi, ma non riuscivo a fidarmi di lei. Spesso pensavo che molte cose che mi diceva erano delle enormi cazzate, metteva sempre in mezzo i miei due stupendi genitori, il rapporto che avevo con loro. Il tempo stringeva, a ottobre avevo un aereo per la Spagna, dovevo risolvere al più presto i miei problemi e questa mi faceva domande del tipo: "Da piccolo chi dei tuoi genitori ti veniva a prendere a scuola?". Avevo voglia di risponderle: "Drogati e fuma quanto ho fatto io negli ultimi tre anni e vedi se sei capace tu di ricordarti chi cazzo ti veniva a prendere quando avevi sette cazzo di anni!".
Così presi la decisione più dura di tutta la mia vita, ma non vedevo altra via d'uscita. Mi rivolsi a un neuropsichiatra, che tra l'altro era anche il medico di famiglia, quindi persona amica e fidata.
Mi visitò e mi prescrisse degli ansiolitici (benzodiazepine) da assumere per due mesi circa e degli antidepressivi (il mitico zoloft). Per quanto riguarda quest'ultimo, la durata della terapia era a dir poco preoccupante: sei mesi di prova!
La cura era abbastanza forte, i primi giorni mi sentivo proprio sballato e questo, a essere sincero, non mi dispiaceva affatto.
Poi arrivò il giorno della partenza.. la mia avventura spagnola cominciò con un grande spirito di rivalsa, ma mi resi presto conto che non sarebbe stato per niente facile. Il primo mese lo passai cercando casa in giro per la città, non riuscivo a trovare un cazzo.. era un macello quel posto e poi io stavo ancora male.. ero sempre coi nervi a fior di pelle.. mi sentivo come sempre, incazzato col mondo e senza un briciolo di positività verso il futuro. Quando trovai la casa, cominciai a chiudermi sempre di più in me stesso, uscivo sempre mal volentieri, l'ansia e la depressione erano sempre dietro l'angolo. Fortunatamente alcuni ragazzi più grandi, del mio paese, che erano partiti con me mi tirarono su di morale. Ricominciai a bere, dopo i tre mesi di stop estivi, e questo, mi duole dirlo, mi aiutò tantissimo.
Un bel giorno smisi di prendere i farmaci, dopo solo un mese e mezzo, sentivo di non averne più bisogno. Saltuariamente assumevo anche cocaina, all'inizio lo facevo in giro con gli amici, come sempre, poi cominciai a farlo a casa da solo o con altri, perché quando ero fuso fuori o in discoteca mi veniva l'ansia. Bevevo, pippavo e stavo bene; ma poi tornavano la depressione e l'ansia, ogni tanto, quando stavo proprio troppo male, mi prendevo un ansiolitico per calmarmi. Poi anche il rapporto con le donne era cambiato, avevo una fottutissima paura di sbatterci di nuovo, e non riuscivo più a corteggiare con convinzione una ragazza.
Insomma, la vacanza studio, non andava precisamente bene! Passavo giorni, settimane, mesi chiuso in casa davanti al computer, giocando alla play

station o guardando film in spagnolo per imparare la lingua, dato che dall'università non ci passavo manco per sbaglio! Fu in quel periodo che conobbi Nientenasia.it, all'inizio passavo il tempo facendo gli innumerevoli quiz psicologi, poi ho scoperto il forum. Ogni volta che sto male, ma male veramente, vado sul forum del sito, ma lo faccio perché ho scoperto una cosa. Mi spiace dirlo, mi sento un po' una merda nel farlo, ma mi sento meglio quando vedo che molta gente sta messa peggio, ma molto peggio di me! Non so se pubblicheranno quello che ho appena scritto, io spero di sì.. ma è la verità. Leggo i vari post e conosco storie bruttissime, gente che è in terapia da anni e non riesce a guarire, che assume innumerevoli farmaci, che non vuole più vivere. E io sto meglio.. mi sento sollevato. Vorrei fare qualcosa per loro, potergli dire qualcosa per farli stare meglio, ma so che non posso, non ne ho la competenza.
L'unica cosa che ho potuto fare in questi ultimi anni è aiutare e consigliare alcuni amici e amiche che hanno vissuto una storia simile alla mia. Ragazzi alle prese con i loro primi attacchi. Loro li ho aiutati e non poco. Ma per tutti gli altri non posso fare niente. Non posso scrivere quello che penso veramente sui farmaci anti-depressivi perché non sarebbe giusto poiché per molti sono indispensabili per sentirsi bene. A me gli ansiolitici hanno aiutato tanto. Adesso sono cambiato, sono una persona nuova, diversa. Adesso mi conosco, capisco i segnali che manda il mio corpo, convivo con i miei malesseri perché sono parte di me stesso. Mi capita spesso di avere ancora momenti ansiosi, perché sono fatto così, è il mio carattere; però vado avanti, mi analizzo, cerco di capire qual è il problema e se posso, lo risolvo. Prendo la vita così come viene, senza guardarmi indietro, senza sensi di colpa, vivo ogni momento per quello che è.. io sono lo psicologo di me stesso! Non cerco a tutti i costi la felicità perché la maggior parte delle persone spende troppe energie nel farlo, non mi interessa a tutti i costi trovare l'amore o un bel lavoro. È chiaro, mi farebbe piacere realizzarmi nella vita, a chi non piacerebbe? Dopo aver toccato veramente il fondo adesso ho trovato il mio equilibrio interiore, spesso vacilla.. è normale! Ma non importa, ho imparato a contare su me stesso, ho trovato dentro di me una forza che nemmeno immaginavo di possedere e adesso affronto la vita in maniera completamente diversa. Sorrido alla vita e faccio sorridere gli altri, che è la cosa che mi riesce meglio, da sempre. Mi piacerebbe fare il comico per la Gialappa's ma mi sono appena laureato e proverò a trovare un lavoro per cominciare a guadagnarmi da vivere: l'ultimo passo per diventare un uomo.

Sanji86

Un crocevia di…

Quale senso dare a questo crocevia di emozioni? A questo dilagare di ricordi? A queste ferite ancora sanguinanti?
È difficile rivedersi, è difficile ricordarsi, eppure un tempo è successo … hanno infilzato una spada nel mio cuore, nella mia anima e nella mia mente. Cosa posso dire adesso? Solo "purtroppo"!

È disperato ricordare, è pauroso, eppure un tempo è successo, è successo a me ed io ho visto chiudere “quella porta” a chiave. Ho vissuto i centimetri della mia stanza nella quale ero stata forzatamente ricoverata come in una prigione e ho provato la sensazione di dover pagare colpe che non erano mie.
Hanno imbottito la mia bocca, hanno fatto muovere le mie braccia senza che io lo volessi, senza la mia volontà. Era come se sottilmente qualcuno manovrasse la mia mente, ed annullasse i miei sentimenti, le mie percezioni, avvicinandomi sempre più al niente, al loro obiettivo: la mia completa distruzione, la punizione che dovevo pagare.
Eppure continuo a farmi domande assillanti, perché nessuno ha capito, ha agito, ha cercato di salvarmi? Io ho solo visto occhi trionfanti, illuminati di vendetta, desiderosi di annullarmi, pensavo, nel mio delirio, a quante bugie mi sono state dette, credevo fosse tutta una finzione piena i tranelli e di astuzie.
Ed io stavo a guardare quello che ero diventata: nessuno. Ero come una nave assalita dai pirati in un mare senza pietà. Non scendevano più le lacrime dai miei occhi, avevo solo un desiderio: morire e mettere fine a quell‘inferno, pensavo alla morte come ad una risoluzione, una liberazione, una scelta disperata, estrema ma che lottava contro l‘impulso alla vita, contro voglia di restare nonostante tutto.
E poi pian piano le mie sensazioni sono cambiate, è stato come se inaspettatamente qualcuno che io pensavo essere Dio avesse finalmente pensato a me, ed avesse con il suo intervento divino fatto placare i risentimenti che vedevo negli occhi degli altri, li avesse magicamente cambiati. Così pian piano è stato come rinascere … ho riavuto i miei pensieri, ho sentito risvegliarsi la mia anima, i miei sentimenti, mi sono sentita liberata da colpe che credevo di aver commesso, sono tornata in vita ed ho ritrovato la mia identità perduta. Sono tornata in questo mondo, arrabbiata, disillusa, incredula ma con una forza maggiore ed ora sono pronta a combattere e a far valere la giustizia, la serenità e la pace che tutti possiamo ritrovare anche se siamo disperati.
Avevo solo 22 anni e con queste parole io stessa scrivevo e ricordavo quei brutti momenti
Ora ho 35 anni e da allora non ho più vissuto momenti così terribili, ma non sono completamente guarita … spesso mi isolo e soffro di ansia sociale.
Navigando in internet alla ricerca di aiuto ho incontrato il sito di Nienteansia, un luogo che può dare confronto e conforto, un luogo dove non nascondere le proprie fragilità, al contrario del mondo reale che ci vuole liberi e forti sempre forti.
Dalla mia esperienza posso affermare che spazi di condivisioni come questi sono molto importanti per persone come me che si sentono sole e incomprese e chiuse nel loro dolore.

Panico: nemico, amico

Mi chiamo Maria. Ho 19 anni. La mia vita potrebbe definirsi tranquilla. Una famiglia semplice, gli amici, l‘università... ma l‘apparenza inganna, sempre.

Infatti da quattro anni soffro di attacchi di panico. Delle volte mi piacerebbe dire: “ho sofferto di panico”, ma mentirei. Soprattutto a me stessa. Tutto iniziò con l‘avvento della scuola superiore. Scelsi il liceo classico perché mi affascinava la letteratura italiana ed ero curiosa di studiare latino e greco. Le soddisfazioni non tardarono ad arrivare: voti alti, elogi dai professori. Era così bello per essere vero. E come i tutti i sogni belli che al risveglio son destinati a terminare, anche il mio svanì di colpo, con una tale rapidità da lasciarmi senza parole. Mio “cugino”, poiché non ci sono buoni rapporti in famiglia, iniziò a mettere in giro voci false su di me, tra cui alcuni aggettivi davvero spregevoli: poco di buono, matta... Purtroppo per andare a scuola dovevo prendere un pullman, dato che l‘istituto si trovava in un altro paese. E da allora iniziò il mio incubo. Ogni giorno gli amici di mio cugino mi insultavano con parole terribili. Ridevano di me ed anche gli altri iniziarono ad evitarmi. Passai un anno e mezzo con la convinzione di avere qualcosa di sbagliato. Persi anche gli amici, che forse non potevano essere definiti tali, perché l‘amicizia vera non è un allontanarsi senza spiegazione. Il giorno del mio primo attacco di panico, lo ricordo benissimo. Impossibile dimenticarlo. Credetti di morire: un macigno si posò sul mio petto bloccando il mio respiro. Il cuore prese a galoppare furioso. Vertigini tremende cercavano di spingermi in un baratro oscuro. Quello in cui vissi dopo quell‘esperienza. Cambiai scuola, frequentazioni. Nulla però ritornò alla normalità. La mia testardaggine mi impedì di assumere farmaci ma non di iniziare un percorso terapeutico che continuo tutt‘ora. Mi ha aiutata, ho capito tante cose che nemmeno immaginavo. Ma la strada è ancora in salita. Perché il panico, di tanto in tanto, bussa alla mia porta, con gli stessi sintomi prepotenti e niente più. Sì. Ora non è più in grado di spaventarmi. Ho compreso che esso non deve essere visto come un nemico ma semplicemente come un importante campanello d‘allarme che ti segnala innanzitutto il tuo allontanarti dalla tua vera essenza. Quando ci si vuole adeguare a modelli che non ti rispecchiano, quando si fanno delle scelte dettate da altri, quando insomma non si ha la possibilità di esprimere se stessi, l‘attacco arriva. E avvisa. Il sito Nienteansia.it mi è stato di grande aiuto nei momenti più difficili, quelli in cui mi sentivo sola, incapace di scorgere un po‘ di luce in giorni bui e privi di speranza. Leggendo le altrui esperienze, confrontandomi con chi viveva le mie stesse sensazioni, ho riscoperto la voglia di lottare. Di non arrendermi. Ho tanti sogni per il futuro, primo fra tutti quello di realizzarmi in una professione che sia d‘aiuto per il prossimo. Molti mi fanno notare che prima di tutto devo aiutare me stessa. Lo faccio, ASCOLTANDOMI. È questo che consiglio a tutti: ascoltatevi, solo voi potete sapere cosa volete davvero. E se l‘ansia, il panico faranno capolino, saprete accoglierli come forze capaci di rigenerarvi. Perché il sole, dopo la tempesta, ritorna sempre a splendere.

Maria Girardi

Dietro lo specchio di una lacrima

Ho quasi fatto, un ultimo passo e posso andare via, c'è poca gente e nessuno con cui parlare, meno male! Non posso, me ne devo andare, lo farò domani, oh! No! No! speriamo non mi veda! Dai, a testa bassa, magari non mi vede … ti prego fa che non mi veda! Più veloce, devo camminare più veloce. No, anche lui! Voglio essere a casa, perché vivo così lontano! Non ci vedo, le lacrime distorcono tutto … Di nuovo quel brivido nella schiena, maledetto fantasma! Vai via dalla mia spina dorsale, lasciami correre, non posso stare qui, povere le mie ginocchia, non riuscite a reggermi, per favore fatte un ultimo sforzo, portatemi via da qui, no, cuore, non abbandonarmi, non salirmi in gola, così mi soffochi, no! No! No! Come faccio, non respiro, non ho più aria e loro, proprio loro, sono li, forse ad un passo da me, se mi vedono sono perduta … come faccio!
Sono a casa, la mia camera! Odio la mia camera, odio quel letto zuppo di lacrime che non so asciugare, voglio gridare, voglio picchiare. No! Voglio morire, vorrei che tutto questo male finisse.
Oggi andrò da un medico, vediamo cosa mi dirà, tanto so già tutto e nessuno mi può aiutare!
Lo sapevo, mi fa piangere e basta, non mi aiuta per niente, mi fa venire sempre di più voglia di andar via, chiudere con tutti e rincominciare.
Ho deciso! Parto, chiudo con tutti.
Oggi mi imbarco, dopo l'ennesimo giorno passato a dormire e l'ennesima notte in apnea schiacciata dal mondo; vado a lavorare! Mi piace la sensazione.
Si parte!
Sono in montagna, si sta proprio bene qui; l'aria è fresca, ricca di un'energia particolare che ti entra dentro e uscendo si porta via una piccola parte di male con sé; il sole qui è tiepido ma riempie il cuore, quando arriva silenzioso dopo un profumato acquazzone. Mi sento bene, il mio cuore rimane nella sua piccola nicchia e la mia gola, libera, lascia che il mio corpo si possa nutrire ingordo di tutta l'aria che vuole.
Domani si torna a casa, non posso farcela! Dai facciamo dopodomani anzi, facciamo fra una settimana. Una settimana può andar bene.
Ormai sono quasi tre mesi che scappo, ma qui sto bene non voglio tornare, ma devo. Domani si parte, ora dormo, spero di non sognare!
Oggi è il fatidico giorno, si torna a casa, mi sento un po' felice; rivedrò la mia famiglia anche se temo di rientrare nella mia vita; forse sono già nella mia vita! Sono a casa, oh la mia casa, che bella! Non la ricordavo così, ho proprio buon gusto negli arredi, il mio letto sembra proprio comodo, mi sa che vado a salutarlo, speriamo di sognare!
Che bella giornata, il sole splende e nutre la pelle, con i suoi forti raggi penetra fino alle ossa e ti conquista con la sua energia, vorrei andare a farmi un giro ma temo di vederli e se non riesco a scappare …?
Meglio se sto in casa, magari studio, così dimostro quello che valgo o forse … forse … forse è meglio se mollo tutto, ecco di nuovo, nuovamente questi pensieri, avrei voglia di parlarne ma mi vergogno troppo, magari pensano che sono matta, di sicuro non mi possono capire, mi sento sola.
Magari su internet, speriamo!
Non ci posso credere, sono felice, oggi per la prima volta mi sono iscritta ad un forum, ho anche pubblicato dei miei pensieri, la mia presentazione è piaciuta, mi sento bene, forse non sono così male! inoltre ho scoperto che non sono l'unica a stare così, c'è pure una ragazza che ha una storia simile alla mia e sta migliorando grazie ad un insegnante, quanto la invidio, vorrei riuscirci anche io.

Mi piace tanto il forum, ci passo ore, ogni giorno leggo mille post, mi ritrovo a piangere e gioire con loro, felice dello schermo anonimo che ci divide.
Voglio farcela anche io!
Ho conosciuto un ragazzo; è proprio un bravo ragazzo, sembra riesca a leggermi dentro, un po‘ mi intimidisce però mi intriga troppo.
Anche oggi siamo usciti, sto proprio bene con lui, mi accompagna nei posti, riesco ad uscire, ho paura ma con lui ne ho un po‘ meno. Ormai sono mesi che leggo il forum, vi scrivo e le persone hanno preso vita nella mia mente, hanno quasi un volto. Mi sono affezionata a loro come se fosse una famiglia, mi sento leggera con loro perché posso stare lì, ascoltare senza dire nulla, come se fossi in una calda cucina dove tutti chiacchierano seduti intorno ad un caldo fuoco; oppure essere parte attiva, centrale nella conversazione, a volte provocatoria per sentire dentro me che esisto, che ci sono. Mi sento nuovamente viva.
Ho deciso di seguire l‘esempio di una ragazza del forum in cui mi rispecchio molto, andrò a dare un esame.
Ho dato l‘esame. Non l‘ho passato, ero troppo agitata. Il mio lui mi ha accompagnato. Sono felice, sono riuscita a sedermi, il cuore mi mandava segnali fasulli, lo stomaco mi gridava di scappare ma la mia mente è riuscita a capire che potevo rimanere, che non mi sarebbe successo nulla di male; mi sento leggera, mi sembra di poter ricominciare.
Riproviamoci, andrò a dare l‘esame, questa volta sola, voglio provarci.
Ecco, sono sul bus, sembra che tutto vada bene. Sto male, mi è venuto un mal di pancia lancinante, le lacrime mi coprono gli occhi, prendo il telefono e lo chiamo, ora va meglio, mi raggiungerà al più presto. Salgo le scale, sono arrivata, tocca a me! Sudo freddo, la guardo negli occhi. Prima domanda. Rispondo; l‘esame va avanti, finito. L‘esame è passato, mi giro, lui è lì, fuori dalla porta, mi sorride felice, esco dalla stanza con il libretto in mano, leggera come non mai e penso, ho vinto! Percorro l‘andito con la mano fredda e tremante dentro la sua, calda e sicura, il grigio dell‘edificio si colora di un velo splendente dato dalle lacrime di gioia che ricoprono gli occhi; ce l‘ho fatta, si torna a casa!
È lei speriamo mi veda, c‘è anche lui; rallento il passo così mi raggiungono, il cuore mi batte all‘impazzata, è felice, l‘aria è fresca e leggera, mi nutre i polmoni.
Sono qui.
“Ciao come stai?“
Bene!

Silvia

La vita in un clic

Ti sei mai fermato a sospirarti dentro mentre la tua vita ti passa per le mani?
Ti sei mai accorto che la tua vita scivola via mentre l‘ansia del giorno dopo ti disturba pesantemente?
A me accade di continuo.

La mia vita scivola veloce mentre cerco affannosamente di arrivare al traguardo.
Mi guardo attorno e vedo tante cose che non mi piacciono. Dove sono, cosa sono, che faccio, mi chiedo in continuazione.
Poi il disturbo accelera e si ripercuote sul sonno … notti isteriche … notti immerse nei pensieri di poter risolvere i problemi della vita e poi, gocce, pastiglie, tranquillanti … per che cosa? Per avere paura di crescere.
Mi sono sentita sola tantissime volte, ma nonostante la solitudine, ho bisogno costantemente di ritrovarmi, nel silenzio e in questa solitudine.
Poi l'ho toccata davvero la solitudine e lì ho avuto tantissima paura. Paura di impazzire, paura di non farcela ... paura di non prendere la medicina giusta, ma tanto non c'è la medicina giusta.
Allora per darti una mossa, cominci a scrivere sul foglio tutto ciò che ti causa malessere (tecnica acquisita tramite sedute dallo psicologo, dallo psichiatra).
Tiri una linea divisoria ... due colonne ... in un lato scrivi le cose positive, in un altro le cose negative.
Una volta terminato ti rendi conto che le cose negative sono maggiori e ti dici: "accipicchia… qui c'è qualcosa che non va davvero!"
Non è che per caso sono io la causa del mio malessere?
Allora a quel punto, fai le ricerche, cerchi sui motori di ricerca parole come depressione, ansia, malessere, tristezza. Ecco che si aprono più di 10.000.000 di risultati, tutti in preda al panico, tutte persone che chiedono aiuto, che chiedono consiglio.
Poi ecco … trovato un sito ... un forum … dove la gente racconta … si confronta, sì ... Nienteansia, si chiama, il nome tutto un programma!
Quante notti e quanto tempo ci ho trascorso lì … chiedevo aiuto per l'insonnia … per la depressione, qualcuno rispondeva e così questo mi faceva già stare bene.
Poi si ritornava alla realtà, ma la realtà faceva paura e, quindi di corsa a rifugiarsi nel sito.
Sono passati mesi dal quel periodo maledetto, ora vado avanti, ma dentro di me è ormai segnata la sofferenza, c'è sempre la paura che possa ritornare quell'inferno dal quale non si riesce ad uscire vivi.
Non bisogna giocare con la nostra mente, mai prenderci in giro e mai fare cose che non sono di nostra natura. Bisogna sempre rispettare la nostra anima, il nostro corpo e mai torturarlo.
La vita è fatta di momenti, ci sono giorni in cui splende il sole e altri che nuvole e il grigio prendono il sopravvento, come oggi. Non ho bisogno di affacciarmi alla finestra per vedere che tempo fa, lo so dentro di me.
Ma a volte basta una canzone giusta per darti un brivido, per tirarti su, dico davvero, e ritorna il sole!
A volte dico che non posso farcela … ma a volte mando tutto a quel paese e urlo ... "Ma chi se ne importa!"
La vita è così, non c'è tempo da perdere.
Buona vita a tutti!

Giusy 31, Roma

Ansia

Mi chiamo Anna e soffro di ansia. Ecco, la mia presentazione è simile a quella che vediamo fare nei film dagli alcolisti anonimi. Ma la mia malattia non nasce da un pregresso malessere che sfocia nel desiderio di bere per evadere, la mia malattia nasce da dentro, da me stessa. Io e la mia malattia siamo una cosa sola. Si nasce ansiosi? Non lo so, magari un domani troveranno un gene che accomuna le persone che come me vivono di emozioni sofferte. Certo, una vita non propriamente serena non ti aiuta, ma allora le generazioni che ci hanno precedute, quelle che hanno vissuto la guerra, le persecuzioni, dovrebbero usare i farmaci come caramelle, mentre conosco vecchi sereni, tranquilli, che sono sopravvissuti agli orrori senza altri carichi. Io e la mia ansia invece siamo un tutt'uno, come un'ombra supplementare che mi segue anche quando non c'è sole.
Non so bene quando ho avuto la coscienza di essere ansiosa, penso di esserlo sempre stata, così come sono castana, alta, con gli occhi nocciola. Non sono mai stata una persona sicura, anche se ostento certezze e convinzioni. Mi batto per convincere gli altri delle mie ragioni e poi all'improvviso mi perdo, mi sgonfio e tutto quello che mi sembrava un assioma lo metto per prima in discussione.
Non ho avuto percorsi facili, ho un fratello disabile che ho cercato di amare meno per il timore di soffrire alla sua morte, ho avuto un padre prepotente, dispotico e paranoico ed una madre dolce e forte come una roccia. Nella mia famiglia spezzata ho trovato le mie sicurezze e anni di collegio mi hanno fatto temere l'allontanamento dai miei affetti. Ho paura di perdere le persone che amo, ho paura di non vivere abbastanza accanto a loro. Se potessi scegliere non vorrei sopravvivere a nessuna persona che amo, sarebbe una sofferenza terribile che non riuscirei a sopportare fisicamente e mentalmente. La mia apprensione è andata alle stelle quando ho aspettato i miei figli temendo che non fossero sani, che accadesse qualcosa di terribile che me li portasse via e per questo li ho amati più di me stessa, senza farmi mancare la loro presenza e accompagnandoli nella crescita finché hanno spiccato il volo e hanno fatto "famiglia".
Assurdamente quando ho potuto tirare un respiro di sollievo, dopo anni passati alla cura dei bimbi prima, dei vecchi dopo, mi sono impaurita; io a tutta questa libertà non sono abituata. Mi lamentavo, certamente, delle incombenze quotidiane, ma le mie lamentele mal celavano una soddisfatta considerazione di come fossi indispensabile alla mia famiglia, ai miei amici, al mio lavoro.
Il cimitero è pieno di gente indispensabile: verissimo, e quando manca la materia della tua necessaria presenza, ti senti uno straccio usato di cui nessuno ha più bisogno.
È iniziata così subdolamente la mia "depressione ansiosa", dall'incapacità di vivere per me stessa. La mancanza di poter avere il controllo dei ragazzi, oramai adulti, ha fatto il resto.
Ho iniziato ad avere piccoli disturbi, acciacchi che attribuivo via via a qualche male oscuro che incombeva su di me: crampi allo stomaco (gastrite da virus?), fitte intercostali (oddio! Il cuore?), giramenti di testa (labirintite, cervicalgia, pressione?) e avanti così in un crescendo rossiniano. Credo di aver fatto tutte le analisi necessarie a scongiurare una morte certa per attacco cardiaco, tumore al polmone, tumore allo stomaco e alla tiroide.
Qualcuno ha detto che quando i sintomi sono troppi non esiste malattia organica. Per me è stato vero, ma ammettere che del mio corpo l'unica cosa che non funzionava era la mente, è stata dura, durissima.

L‘ansia mi ha mangiato, mi ha tolto la voglia di vivere, mi ha fatto entrare in un meccanismo perverso per il quale l‘unica cosa che desta il mio interesse e di cui so parlare è la mia salute.
Così quando incontro amici che non vedo da tempo, anziché abbracciarli sorridendo, mi accosto a loro cercando nei loro sguardi la conferma dei miei cambiamenti, e alla loro domanda “come stai?” mi lancio in un “non tanto bene” evasivo al punto giusto.
Sono arrivata a stabilire che era tempo di curarmi quando sono subentrati gli attacchi di panico. Non auguro a nessuno di provare la sensazione forte e devastante di un attacco. Sono minuti, ma lasciano il tuo corpo e la tua mente spossati, stremati, come dopo una fuga per la salvezza.
Ti senti braccata, senza via di scampo, in preda ad una paura irrefrenabile dell‘ignoto che accadrà sicuramente e dal quale non avrai modo di fuggire.
Il primo l‘ho avuto in macchina e ringrazio ancora il cielo che il semaforo che stavo passando non fosse rosso: non mi interessava nulla, volevo solo arrivare a casa, in salvo.
E poi altri ancora, finché non sapevo più cosa evitare, dove rifugiarmi. La casa è diventata così la mia tana e la mia prigione. Un giorno mi sono trovata a guardare fuori dalla finestra il giardino fiorito; le mie finestre hanno le sbarre, perché anni fa abbiamo avuto un furto e mio marito voleva stare tranquillo, non tanto per i beni materiali (siamo gente normale e non nascondiamo tesori) quanto per la nostra incolumità. Io le sbarre non le volevo, mi fanno sentire in prigione e le trovo inutili, se il ladro è determinato, ma per la pace familiare le ho accettate. Beh, sono state proprio quelle sbarre a darmi la forza di cercare aiuto. Alla finestra, dietro quelle sbarre, come un prigioniero nella sua cella, ho capito che mi ero condannata inconsciamente alla prigione. Le mie sbarre mentali erano diventate più forti di quelle di ferro.
Ho deciso di rivolgermi ad uno psichiatra e adesso sono seguita anche da una terapista comportamentale. Non condivido con altri malati i miei sintomi e non leggo bugiardini o articoli sui disturbi nervosi. Sono certa che se lo facessi aumenterei solo il numero di quelli che già avverto.
Mi sono collegata al sito di “Nienteansia” perché avevo bisogno di capire e soprattutto di sapere che non ero sola, che tante persone stanno male come me, che combattono come me e che riescono a recuperare una normalità, anche se aiutati dai farmaci.
Per il momento io sono a metà del cammino e la strada mi sembra ancora lunga, ma la consapevolezza di non essere un‘aliena(ta) mi dà forza. Mi consolo dicendomi che non sono sola, che tanta gente dall‘apparenza indistruttibile, che svolge lavori di responsabilità, di ogni estrazione sociale viene colpita da questo disturbo e da questa considerazione traggo la speranza se non di guarire, almeno di convivere in modo civile con la mia compagna di viaggio. Certamente preferirei che scendesse dalla mia macchina, ma se questo non avverrà pazienza, cercherò di ascoltare la sua voce il meno possibile.
A scrivere sembra tutto più semplice, nella pratica invece…
Sono passati diversi giorni da quando ho iniziato il mio racconto e diverse cose sono cambiate. Nella mia ennesima crisi d‘ansia mi sono ritrovata davanti allo psichiatra che mi ha prescritto l‘ennesimo farmaco in più.
Oramai tutta la giornata è scandita da farmaci. Mi alzo e inizio con due pastiglie diverse, un‘altra dopo pranzo, una al pomeriggio e due alla sera. Poi, in caso di sonno disturbato, ne posso prendere una ancora.
Sto ancora guardando lo schema davanti a me e mi sento frastornata e un po‘ sopita. Non vivo più, non ho quasi altre emozioni che l‘ansia. Ne parlerò domani con la psicologa, tanto ci dobbiamo vedere.

E così sono di nuovo davanti a lei, a descrivere la mia incapacità di rimanere sola, di quel piccolo attacco di panico che ho avuto mentre attendevo il mio turno davanti alla porta dello psichiatra e del mio rifiuto ad assumere qualche goccia di calmante. Sono stanca di dipendere dai farmaci, sono stanca di dover guarire così. Non riesco quasi più ad esprimere quello che provo, e lei me lo conferma. Da lei provo ad esprimermi, ma poi qualcosa mi blocca, la vergogna di provare debolezza, di essere qui a lamentarmi di cose stupide confrontate con le grandi tragedie che altri vivono e finisco per cambiare discorso.
“Nessuno di noi ha la verità in tasca”. Questa frase mi gira nella testa dal mio ritorno a casa e chiamo un numero che erano mesi che non facevo. Il mio primo neurologo, quello che mi ha curato anni prima nelle mie depressioni. Ho appuntamento con lui e ci arrivo in una serata buia e piovosa. Fa freddo fuori e sono talmente confusa che non riesco neanche a ricordare l‘indirizzo preciso. Ha pensato a me in questi giorni, mi conosce da tempo e mi cambia la terapia: troppi farmaci da troppo tempo. Devo iniziare ad abbassare le dosi pian piano, per evitare crisi ulteriori, ma sorprendentemente crisi non ne ho, anzi. Mi sembra di recuperare il mio essere, di iniziare nuovamente a provare sentimenti. Certo, non sempre sono positivi, ma la mia anima torna a vivere. Passano i giorni e rimango a spiare i miei cambiamenti. Per ora tutto tranquillo, riesco a ridere, a dormire, a litigare. Non sono del tutto passiva.
Sono di nuovo dalla psicologa e le parlo di quello che è successo, di cosa sto facendo e di colpo come un fiume in piena riesco a parlare, a tirare fuori quello che mi sta distruggendo, quello di cui ho paura, i sentimenti negativi che ho dentro e che non riesco a portare fuori perché mi vergogno di provarli. Per la prima volta passo un‘ora di vera terapia e sono cosciente del fatto che adesso sono indifesa, che le mie paure, le mie ansie, le mie debolezze non sono coperte da nessun farmaco. Ma ho bisogno di sentire quello che provo. Non voglio alienarmi il diritto di vivere le cose belle, anche se questo significa fare i conti con quelle che belle non sono. Ho bisogno di provare sentimenti, in tutte le loro sfumature.
E ho bisogno di capirmi, di accettarmi nelle mie imperfezioni, di vivere la vita che voglio anche se non sarò “perfetta”, “buona”, anche se ogni tanto le mie scelte dovranno passare sopra quelle degli altri. Quant‘è che non scelgo per me stessa? Ho mai scelto?
Auguratemi buona fortuna, io ne auguro tanta a tutti voi e spero di leggere racconti che finiscono come le favole: e vissero tutti felici e contenti.

Cercando l'uscita del labirinto

Scrivo questo racconto tutto d‘un fiato, per scelta mia, poiché tratta di 21 anni e sarebbe per me complicato mettermi a fare una cosa molto ponderata. Essere una cosa e il suo opposto allo stesso tempo: di questo trattano i miei 21 anni di vita, fino ad oggi, giorno preciso in cui cercando su internet qualche storia con cui confrontarmi, ho deciso di scrivere.
Cresciuto con due genitori dal carattere opposto, senza punti fissi, non parlo mai di carattere, ma quando parlo, lo faccio troppo e non so argomentare. Essere cresciuto senza un‘opinione sulle cose e trovarmi ora a

giudicare “perché” e “per come”, sentendo le mie parole vagare nell‘aria, senza fondamento. Crescere con istruzione scolastica e modelli di riferimento puramente tecnici e scientifici, e decidere di affrontare un‘università di tipo fortemente umanistico. Fare sport faticosi e ricercati per anni e per i quali servono doti fisiche notevoli, poi smettere per dedicarmi agli sport della mente, poi smettere, tornare sui miei passi e mostrarmi alle persone avendo perso tutti i punti di riferimento della mia persona. Non sono di brutto aspetto né di cattivo costume/carattere, ma non sono capace di rapportarmi con l‘altro sesso. Ho qualche idea per il mio prossimo futuro, ma non sono capace di scegliere, ho sempre paura di perderci qualcosa.

Provare a fare costantemente maschera di tutto quanto detto sopra... e riuscirci perfettamente.
A occhi e detta di molti sono bravo, creativo/propositivo, in anticipo con gli anni per tutte le cose in cui provo a cimentarmi, carino e aperto di idee. Sì, aperto di idee e mentalità lo sono, questo sì... ma al tempo stesso sono incapace di sfruttare tutti questi stimoli provenienti dai vari “input”, i più disparati. Non so cogliere le opportunità fino in fondo, e quindi dare io degli “output” è arduo, forse questo è il mio problema.
Ovviamente a starmi vicino per un po‘ la cosa si nota, e per me è tremendo scoprire che gli altri mi scoprono così. Ho tanta consapevolezza di ciò che mi accade intorno.
Dentro di me sento che devo decidere su tutto quello che faccio, ponderare ogni singola parola altrimenti rischio di rimetterci la faccia. E rimanere solo, diventare qualcosa di inerte, qualcuno che se stimolato non sa che farsi dello stimolo, ma non lo ignora né lo accetta. Ci passa attraverso.
Tutto ciò è estremamente difficile e “artificiale”.
Devo trovare un modo di ribaltare la situazione di stallo, di vivere il mio presente a pieno.
Un tentativo lo voglio fare. È personale ma lo scrivo qui in breve, non si sa mai che possa essere utile. Beh mi domando: se dovessi morire oggi, sono “felice” (che cos‘è la felicità?) e/o soddisfatto di quello che è stata la mia vita? La risposta è no, non ancora per lo meno, e questo mi sta lentamente caricando per lanciarmi in qualcosa.
Credo che se qualcuno leggerà questo/i testo/i è anche per cercare un appiglio per la propria situazione, confidando nel prossimo. Beh, voglio dirvi che se confidate nel prossimo allora significa che in voi c‘è positività, e quindi anche speranza.

L'unica salvezza è la mia vita

Non avrei mai immaginato di ritrovarmi un giorno, durante la mia pausa lavoro a scrivere a qualcuno ciò che ho sempre tenuto per me.
Mi chiamo Rocco, ho 34 anni e sono pronto a raccontarvi la mia esperienza “ansiosa” che ho vissuto, o meglio che continuo a vivere in modo “quasi normale”.
La memoria torna circa a 3 anni e mezzo fa, lo ricordo come se fosse ieri, ma ne parlo come se fosse oggi.

Partita di calcetto con gli amici, inizio a sentirmi strano, il cuore batte a mille, mi manca l'aria, una sensazione mai avvertita prima. "Oddio che succede?" Sembrava che mi stesse venendo un infarto, impaurito misuro la pressione ma è tutto ok.
I giorni passano, in apparenza tutto è normale, ma il mio umore comincia a cambiare, forse è solo un periodo, mi dico, cercando un modo per tranquillizzarmi.
Le giornate scorrono a fatica, la mia preoccupazione comincia ad aumentare. A fine dicembre vado in settimana bianca in Trentino eppure la mia voglia è pari a zero. Sto troppo male e non so il perché. Non riesco a capire cosa mi stia succedendo, lo stomaco perennemente chiuso, il mio sguardo perso nel vuoto, i pensieri negativi si impadroniscono della mia vita, la voglia di vivere ormai sta scomparendo.
Ho troppa paura, mi chiudo in me stesso e chi mi sta vicino si accorge poco di ciò che mi sta accadendo, mi chiudo in un silenzio solo mio.
Ogni giorno purtroppo è buono per morire, il mio pensiero ormai è solo quello, farla finita semplicemente per mettere fine a questa sofferenza atroce, senza un perché.
Sto davvero troppo male, non ho più la forza di reagire, i pensieri cattivi che mi assalgono attimo per attimo non mi abbandonano più. Tutto è così strano, non mi sento più parte di questo mondo che ho sempre amato, perdo il sonno, l'amore, la fame, la voglia di vivere, ogni cosa mi è indifferente… voglio solo morire.
Le settimane passano, al lavoro faccio le cose di tutti i giorni, ma tutto ciò che faccio non sono io a farlo, ma un'altra persona, era come se mi guardassi dall'esterno… una situazione devastante.
Chiuso nel mio mondo interiore, non riuscivo più a guardare oltre, la mia attenzione era rivolta solo dentro di me, non riuscivo più a seguire i discorsi della gente, immagini scabrose e ributtanti mi passavano per la mente, ormai credevo che il diavolo si fosse impossessato di me!!!
Piangevo dal dolore ed allo stesso tempo piangevo dalla gioia quando qualche volta nella mia mente si faceva spazio un piccolo raggio di sole, ma era solo un attimo, il male tornava subito a fare capolino nella mia vita.
Un giorno mi decido e chiamo uno psicologo per una consulenza, arrivo lì, mi fa qualche domanda e poi mi fa fare un test di oltre 300 domande, alla fine del test, dopo averlo controllato mi diagnostica un livello d'ansia allarmante e mi dice che ero io a decidere cosa fare, io decido di non farmi aiutare perché ero sicuro di riuscirci da solo, o almeno volevo provarci, non sapendo però a cosa andavo ulteriormente incontro.
Passano un paio di mesi ma la situazione peggiora drasticamente, ormai ero un morto che camminava, il limite di sofferenza era stato ampiamente superato.
Un giorno ero a pranzo con la mia famiglia ed a un certo punto mi alzo, vado in bagno e scoppio a piangere. Da lì mi accorgo che la situazione è precipitata, così decido di chiamare una psichiatra, gli spiego la mia situazione e lei accorgendosi del pericolo che stavo correndo, decide di prescrivermi dei farmaci, lo xanax e il cipralex. Nonostante il mio scetticismo la dottoressa mi dice che in quel momento di gravità, i farmaci erano la soluzione più veloce ed efficace per guarire, poi però se avessi voluto avrei potuto cominciare una psicoterapia adeguata.
Che tra l'altro non ho mai fatto.
Comincio questa cura e nei primi giorni l'ansia sembrava peggiorare anziché alleviarsi, passati i primi 20/25 giorni comincio a sentire un senso di benessere, non mi sembra vero!

Le nubi presenti stabilmente nella mia mente, cominciano a fare spazio ad un cielo limpido e celeste, la voglia di vivere riemerge, in pratica stavo per rinascere una seconda volta, bellissimo.
Continuo ad assumere il cipralex per circa un anno, tutto procede per il meglio, il mio percorso verso la riconquista della vita viaggia spedito, in maniera esaltante.
Una volta al mese andavo dalla psichiatra per monitorare la situazione ed una volta le domandai: “Dottoressa ma che senso ha vivere?” lei mi rispose: “Tu credi in Dio?”, io gli risposi di sì. “Ebbene questo è un buon motivo per continuare a vivere”. Parole sante.
Nel frattempo cominciai a documentarmi un po‘ sul mondo dell‘ansia, comprai qualche libro e tuttora lo faccio e allo stesso tempo mi affacciai anche su internet, dove trovai qualsiasi spiegazione, ogni cosa sul mondo “ansioso” e mi iscrissi appunto a Nienteansia.it, dove tantissime persone raccontano le loro storie ed io nel leggerle sorridevo ed ero felice perché mi ritrovavo spesso nelle loro emozioni e nei loro racconti ed anche perché non ero da solo a soffrire! A tal proposito volevo ringraziare Nienteansia.it per il servizio che ci offre e per l‘aiuto che ci da.
In conclusione vorrei dire che l‘ansia fa parte della nostra vita e come tale va accettata e non combattuta, forse potrà suonare un po‘ strano ma più proviamo a cacciarla via e più lei ci assale.
Nonostante tutto è la nostra amica più fedele, anche se talvolta fa un po‘ i capricci, ma bisogna pur sempre perdonarla.
Spero di essermi fatto capire, ma soprattutto di avervi strappato un sorriso!
Grazie e in bocca al lupo a tutti… non molliamo mai…

Se un altro sa, perché io no? Storia di un'invidiosa

Sono Valentina, la compagna di un attivo forumista di “Nienteansia”, che ha inserito in questo libro la sua storia. Ne approfitto qui per portare la mia esperienza non solo come soggetto ansioso, ma anche come familiare di persona ansiosa.
È stato difficile staccarsi dalla propria famiglia per crearne una nuova, soprattutto perché in quella d‘origine sapevo cosa lasciavo, ma in quella che volevo formare non sapevo cosa mi sarebbe aspettato.
Sono figlia di genitori divorziati, con un padre che ha abbandonato me, le mie sorelle e mia madre per crearsi una nuova famiglia e dimenticarsi totalmente di quella vecchia; questa esperienza mi ha molto segnata, visto che ancora oggi, dopo un decennio, sconto l‘afflizione legata al senso dell‘abbandono. E forse la paura di un nuovo abbandono l‘ho provata nel momento in cui ho scelto, con grande sofferenza peraltro, di stare accanto a Marcello quando ha avuto un attacco di panico ed ha poi sviluppato tutta una serie di problematiche legate all‘ansia, alle ossessioni e all‘agorafobia. Questo momento è coinciso proprio con l‘inizio della nostra vita a due!
In questo contesto, per me non di certo facile né sereno, mi sono data da fare per crescere e per cercare di vivere degnamente la mia vita, desiderando in tutti i modi il bene mio e del mio compagno. Nel giro di

pochi mesi la nostra vita è notevolmente cambiata, si sono drasticamente ridotti tutti i nostri spostamenti, tutte le nostre uscite, e un numero sempre maggiore di limiti ci impedivano le normali attività quotidiane. Solo che lui era aiutato dal terapeuta, mentre io non avevo proprio nessuno con cui parlare e non mi riusciva nemmeno facile aprirmi con nessuno; quindi ho accumulato inconsapevolmente massicce dosi di stress.
Nel periodo più buio lui non riusciva quasi ad uscire di casa, se non per andare a lavorare e per portare il nostro cane a fare dei piccoli giri nei parchi cittadini non lontani da casa. Per lunghi mesi le parole cinema, chiesa, supermercato, autostrada, centro commerciale, bar, ristorante, pizzeria, luoghi affollati, luoghi solitari, sono state bandite dal nostro dizionario. Di settimana in settimana si perdeva qualcosa perché lui non riusciva più a resistere in quelle situazioni senza sentire il desiderio di fuggire, sviluppando poi dei veri e propri evitamenti.
Io gli stavo accanto, un po' perché me lo chiedeva incessantemente, un po' perché capivo l'importanza dell'avermi al suo fianco. Però ero tormentata da mille dubbi visto che vedevo la guarigione sempre più lontana e soprattutto per me era facilmente concepibile una malattia fisica, mentre una sofferenza psicologica mi sembrava soltanto un capriccio. Portavo pazienza, ma questo mi ha sempre richiesto un bel sacrificio e posso ammettere che per lungo tempo ho pensato "perché proprio a me?".
Ad un certo punto la situazione si è sbloccata e, molto lentamente, ora ci stiamo gustando una netta ripresa delle redini della nostra vita. Abbiamo ripreso ad andare a fare la spesa insieme, ad andare al cinema, a spostarci in macchina per brevi tratti, siamo tornati a Messa, e la vita è decisamente più piena anche perché abbiamo ripreso a vivere innumerevoli altre esperienze.
Tuttavia lo stress accumulato in questi anni ha acuito il mio problema dell'invidia: oggi questo spiacevole sentimento fa parte di me e della mia vita.
Come giustamente fanno notare i numerosi libri che sto leggendo, l'invidia è un sentimento nei confronti di un'altra persona, o di un gruppo di persone, che possiedono qualcosa che manca all'invidioso. Si basa prevalentemente sull'afflizione e talvolta anche la rabbia che ci prende quando vediamo che qualcuno ha qualcosa che noi non abbiamo oppure è chi vorremmo essere noi, quindi utilizza come senso la vista.
Mi vergognavo spesso di provare sentimenti tanto fastidiosi, quindi non ne ho fatto parola con nessuno e pensavo di essere l'unica al mondo, o comunque una delle poche, a soffrire così. Per un bel po' ho tenuto tutto dentro perché non era chiaro in me il problema dell'invidia: tendevo spesso a scaricare la colpa sugli altri, arrabbiandomi se non ottenevo ciò che volevo, inoltre mi sembrava una bella sciocchezza ammettere candidamente di essere una persona invidiosa. Col tempo, con numerosi libri letti, e con l'apertura verso gli altri attraverso il forum di Nienteansia, ho capito che l'invidia è un problema e come tale va trattato, che è un complesso di emozioni e di comportamenti molto variegati, che il primo passo verso una possibile guarigione è il prenderne coscienza, dargli la giusta importanza e non nascondere la testa sotto la sabbia credendo che passi senza sforzo. In questo contesto il detto "mal comune mezzo gaudio" è quanto di più vero, poiché è una consolazione sapere di non essere l'unica e lo è ancor di più la condivisione di emozioni, sensazioni fisiche e mentali legate al problema.
Come si manifesta la mia invidia? In una situazione in cui generalmente sto bene, sono serena e tranquilla, mi basta davvero poco per guastare totalmente e irrimediabilmente l'umore. Mi basta sentire alla radio qualche ascoltatore più fortunato di me, oppure mi basta vedere in televisione gente

sconosciuta che in inverno viene intervistata sulle nevi, o in estate viene intervistata al mare, oppure mi bastano i racconti di un amico sulle sue ultime vacanze, oppure i suoi successi sul lavoro, che mi prende un vuoto allo stomaco, divento rossa, non sono più lucida nei pensieri e nei discorsi, tendo a stare in silenzio, la bocca e i denti si contraggono serrandosi, tutto il mio corpo diventa più rigido e per un po‘ non sono più io, o meglio, sono la parte oscura di me. La reazione a tutto questo spesso è stata quella di scappare ed evitare situazioni simili: la radio e la televisione mi danno fastidio, quindi le spengo; temo di non avere argomenti interessanti di cui parlare tra amici, temo che mi raccontino i loro successi personali, i loro viaggi in giro per il mondo e le esperienze vissute in famiglia e quindi evito di uscire in compagnia di molte persone. Nella mia mente si affollano strane idee su quanto io sia meno fortunata, bella, intelligente, sicura, decisa, ricca, affermata, di altri; non mi paragono ad una sola persona, ma ad ogni persona che abbia un qualcosa in più di me, risultando, ovviamente, una perdente.
Questo problema ha sempre fatto parte della mia vita, ma non me ne sono mai resa conto.
Con l‘allargamento dei nostri orizzonti e con l‘aumento delle nostre esperienze mi capita spesso di desiderare di più e sempre di più: siamo in un Centro Commerciale vicino a casa? Io mi lamento perché non siamo in quello lontano da casa. Siamo a mangiare la pizza? Io mi lamento perché è da molto tempo che non andiamo in quel ristorantino sul fiume dove si mangia il pesce. Siamo in giro col cane? Io mi lamento perché non siamo ancora andati in centro a Milano.
Insomma, in ogni situazione c‘è sempre quel qualcosa che manca e che mi rabbuia l‘umore. Razionalmente capisco che non posso fare due cose contemporaneamente, e dunque scegliendo una cosa è automatico che io non possa fare anche l‘altra, e riconosco altresì che nemmeno io mi potrei sopportare. Tuttavia il meccanismo della lamentela è pressoché automatico da quando mi sono vista negare molta della libertà che una giovane donna desidera. Dunque non andare per anni in vacanza, non allontanarmi troppo da casa, non uscire troppo spesso con le amiche, non andare nei locali e non fare numerose altre esperienze, mi ha autorizzata a pensare di essere in credito con la vita.
La mia non può certo dirsi un‘esperienza che è terminata con successo, poiché sto iniziando proprio ora a lavorare su di me, il tutto grazie alla coscienza appresa pian piano sul mio problema. Parlarne, scriverlo, raccontarlo e spiegarlo, aiuta a prenderne coscienza e ad iniziare a prenderne le distanze.

Valentina Milanta, Magenta

Quando tutto finisce...

Sono da sempre stato un tipo ansioso, ma fortunatamente anche molto razionale.
Mi fidanzai a 19 anni e vivevo una storia per me impensabile, per quanto era bella.

Dopo 12 anni e 6 di convivenza mi trovai sbattuto fuori casa la notte di Natale.
Non volevo crederci. Era come un brutto sogno, ero stato allontanato con una freddezza assurda dalla persona che avevo amato per così tanti anni.
Mi sentivo perso, smarrito, l'ansia mi divorava ogni giorno. Ero come spento e poco lucido. Credevo che la mia vita fosse giunta dinanzi un muro insormontabile.
I problemi famigliari aumentavano dopo il mio rientro in casa e il lavoro precario metteva a dura prova il mio stato nervoso.
Ho avuto la forza di reagire a tutto, anche quando venni a sapere che la mia ex ragazza si era rifidanzata con un mio ex amico che conoscevo da circa 17 anni.
Oltre al danno anche la beffa. Quando ero lì lì per crollare, dentro me sentii come un urlo che mi diceva: "Ora riparti e non voltarti".
Decisi di non prendere nulla e di farcela da solo. Solo volontà e voglia di riscatto verso tutto e tutti. Come per magia sentivo dentro me una nuova forza che mi dava quella voglia di andare avanti. Poi un giorno incontrai una ragazza, non della mia città. Una persona esemplare, unica a differenza del ceppo sociale odierno.
Me ne innamorai, così anche lei di me, e iniziammo una storia a distanza, che si sta avviando verso qualcosa di bellissimo che non potevo affatto immaginare durante quei due anni burrascosi.
Così ora che vivo una storia stupenda, lavoro e cerco ogni giorno di andare avanti al meglio, ho compreso che la vita non sempre è quello che può sembrare, riserva sempre qualche sorpresa.
Quindi è giusto crederci e giocare sempre le nostre carte, perché ognuno di noi è unico e ha quella forza nascosta per poter reagire a tutto, basta crederci con tutto il cuore.

Il Primo Passo

In un momento di confusione, di stravolgimento di Vita, di cambiamenti di abitudini, mi sono ritrovata a conoscere e ad affrontare L'Ansia, gli attacchi di panico, e anche una lieve forma di depressione, del tutto motivata e quasi giustificata, considerando gli "eventi" ma, sicuramente, demotivante e soprattutto bloccante, perché questo stato ansioso e depresso, mi impediva di Essere e Vivere come prima, come avevo sempre fatto, quindi la voglia e la curiosità di conoscere meglio, di saperne di più, mi hanno portato ad informarmi, ed è stato così che ho incontrato il Sito di NIENTEANSIA, al quale debbo sicuramente tanto, infatti una volta incontrato il Forum e la Chat, e fatto il -primo passo- per entrare, non l'ho più abbandonato, anche se in seguito ho alternato vari stati d'animo, dallo stare bene al sentirmi sotto tono, un motivo per rimanere in questa Preziosa Comunità, l'ho sempre trovato!
Arrivare Qui è stato come trovare un bagliore di luce lungo una strada che stavo percorrendo al buio, e nel silenzio più assordante, quel silenzio fatto di rumori che non riuscivo a decifrare, a dargli un senso, perché l'ansia crea confusione e lo stato depressivo impedisce di vedere con chiarezza. Quindi diventa difficile guardarsi attorno, guardarsi dentro, e

mettere in fila i pensieri, e anche alzare lo sguardo per cercare una via di uscita.
Quello che mi ha spinto ad entrare è stata una -risata- leggendo un post di un Utente, al quale sono rimasta virtualmente affezionata e anche molto grata, perché era da tanto che non facevo una risata, che non trovavo un motivo per essere allegra, che non facevo entrare nei miei pensieri un lampo di ottimismo, cose che prima del periodo ansioso erano la normalità nel mio modo di vivere e di approcciarmi agli altri, quindi mi è sembrato un segno, un richiamo, che mi ha fatto pensare che Qui avrei trovato tante risposte, sarei stata bene, e questo mi ha spinto ad aprire quella porta con l'insegna -NIENTEANSIA - e a cercare di conoscere chi già si trovava Qui, e a conoscere le varie storie, a condividerle, e ad esplorare gli angoli visibili e meno esposti, con curiosità, con la voglia di condividere, di cercare delle risposte e anche di cercare di darne, mettendo a disposizione la mia esperienza di approccio con l'ansia.
Ho trovato molte risposte, ho capito, Grazie alla disponibilità di Tante Persone, che condividere è una delle risorse più preziose per cercare di uscire dalle forme di blocco che creano gli stati ansiosi e depressivi, ho imparato che rimanere ancorati al passato o chiudersi nel proprio silenzio per paura di non essere capiti non porta a niente, non serve a conoscersi meglio, anzi, porta solo ad un isolamento "sterile", a meno che non sia inteso come un'esigenza del momento, allora il discorso cambia, perché anche il fatto di riuscire a stare da soli e in silenzio, ogni tanto, è sicuramente una forma di approccio con Noi stessi che porta a conoscersi meglio e quindi anche ad accettarsi, a fare pace con il nostro Essere, e di conseguenza, anche riuscire a dare Qualcosa agli Altri, ed è questo lo spirito con il quale ho affrontato il -primo passo- verso NIENTEANSIA e da allora di passi ne ho fatti tanti, di pensieri ne ho condivisi, e ho cercato di modificare anche l'approccio nei confronti degli stati ansiosi e depressivi che, ogni tanto, riaffiorano ma che sicuramente non sono più così sconosciuti e bloccanti, quindi della serie:
-Se Cerchi di Conoscere il Nemico poi… lo Affronti Meglio-!

Grazie a TUTTI… per Questa Grande Opportunità…
Marina

Un modo diverso di vedere le cose

Come tante persone, anch'io mi sono trovata in molti momenti della mia vita, a dover affrontare grossi ostacoli.
Vivo a Milano e ho ventisette anni e ora va molto meglio, ma ho dovuto fare parecchi sforzi in passato, per poterlo dire oggi.
Dal periodo dell'adolescenza in avanti ho sofferto di varie patologie, ma non è mia intenzione narrarvi di tutti quei miei malesseri nascosti, dei quali sono riuscita a parlarne solo molto tempo dopo a pochi fidati.
Ho scoperto di soffrire d'ansia in un momento della mia vita in cui ero apparentemente felice.

Avevo già affrontato e superato molte delle mie incertezze e mi sentivo matura, forte, amata e i disturbi che vi ho accennato poco sopra erano spariti da molto tempo.
Potrei descrivervi o narrarvi per filo e per segno cosa mi è successo da quando sono nata ad oggi, ma voglio proprio evitare di farlo e concentrarmi piuttosto su come mi sono sentita man mano che gli eventi si susseguivano.
Spero davvero che tutto quello che ho da dire possa essere utile, anche solo un po', a qualcuno di voi.

Per anni sono stata in balìa della rabbia, della depressione e spesso anche della disperazione più totale, perennemente immersa nella confusione mentale con la quale, a dire il vero, sono cresciuta.
La mia infanzia era stata apparentemente normale. Ero una bambina sveglia e vivace.
Adoravo giocare con i miei amici e mi divertivo con qualunque cosa; ogni momento era un pretesto per giocare.
Ho vissuto nel mio mondo fatto di giochi e risate fino a quando qualcosa improvvisamente cominciò a cambiare.
Probabilmente l'inizio della scuola fu preso così sul serio da tutti coloro che mi erano intorno, tanto che improvvisamente sentivo che non avrei più potuto giocare come facevo prima.
E in quel momento ho cominciato ad avere la forte impressione che ai miei genitori non importasse come mi sentissi.
Le mie emozioni e i miei sentimenti non hanno mai avuto peso e importanza nella mia famiglia, o almeno, questo era ciò che mi arrivava, che io percepivo e che ricordo ancora.
"Forse – dicevo a me stessa - sono tutti così abituati a vedermi sempre allegra che anche quando sono giù evidentemente sembro solo più tranquilla del solito".
Ho trovato una giustificazione, anche se io avvertivo invece che non mi si prestava abbastanza attenzione e ascolto. E quella sensazione non mi abbandonò mai più.
Forse, proprio questa sensazione mi ha portato a concludere che ciò che io volevo, provavo, desideravo, ciò che io ero, non importasse a nessuno, perché continuavo a percepire questa tremenda verità.
Quello che un bambino percepisce in rapporto a sé stesso durante i primi anni di vita, nel periodo dell'infanzia, ho letto da qualche parte, è determinante alla formazione del suo carattere e spesso segna la sua vita e la sua intera persona per il resto della sua vita o almeno fino a che da adulti ci si renda conto di come sono andate le cose e si decida di cambiare quello che poi diventa il proprio modo di vedere le cose.
E questo è proprio ciò che è successo a me.
Ero vispa e giocherellona sì, ma ero anche una bambina molto sensibile e attenta ai segnali che ricevevo dall'esterno - e lo sono tuttora.

Così praticamente io sono cresciuta pensando di non valere niente come persona (forse pensando anche di non essere una persona) e avendo trovato un'amica coetanea con la quale crescere e confrontarmi, creava in me un'oasi di accettazione indispensabile che durò 12 anni.
Purtroppo però, fu anche una situazione deleteria: lo fu nel momento in cui l'influenza di quella persona si rivelò negativa per me e nel momento in cui quell'amicizia si frantumò di colpo, come l'impatto che può avere un vaso di ceramica al suolo.
Quando avevo circa quindici anni, la mia migliore amica si fidanzò col ragazzo di cui mi ero innamorata, pur sapendo che ne ero innamorata ed

essendo lei stessa innamorata follemente di un altro ragazzo che però non la ricambiava.
Così quel vaso a cui io davo un valore inestimabile, si ruppe irrimediabilmente.
E gradualmente sprofondai in una depressione che nessuno mai notò.
Le persone che io ritenevo più importanti per me, all'improvviso non esistevano più.
Dopo questo triste episodio, ce ne furono altri che contribuirono ad aggravare la mia depressione che sfogavo nell'unico modo che avevo a disposizione: la rabbia e l'aggressività.
Cominciai a frequentare persone delle quali sapevo di non potermi fidare.
Ma dall'esterno sembravamo un gruppo di amici del quartiere che ridevano e scherzavano.
Fu con loro che cominciai a fumare spinelli e la cosa andò avanti circa un paio d'anni.
I miei genitori si erano separati qualche anno prima e mio padre fu per me totalmente assente, mentre mia madre cercava di rielaborare la sua sofferenza e di mandare avanti una casa e tre figlie nel modo migliore che poteva.
Nessuno insomma poteva notare che avevo davvero bisogno di aiuto, neanche Ivan, il mio fidanzato di allora che evidentemente immaginava che non ero a livelli così terreni.
Frequentavo l'istituto tecnico per il turismo e venni bocciata due volte in seconda ma della scuola mi importava poco o niente, perché avevo smesso di andarci.

Iniziai a soffrire di qualche forma di nevrosi e ad avere allucinazioni uditive.
Ero disturbata costantemente nei miei pensieri, persi tutta la concentrazione, faticavo a svolgere cose normali o a sostenere un discorso informale.
Dopo i diciotto anni stavo talmente male che decisi di smettere di fumare spinelli, ormai andavo verso l'età adulta e io non sapevo chi ero ma sapevo che volevo per me qualcosa di diverso, di migliore.
Le allucinazioni e i disturbi non se ne andarono per altri due anni circa.
Continuavo a sentire quelle voci che mi dicevano costantemente ogni giorno che io non valevo niente.
Io stessa trascuravo quello che mi stava succedendo, come avevo trascurato la mia depressione e qualsiasi cosa facesse parte di me, qualsiasi emozione anche positiva, qualunque mio desiderio.
Inutile dire che avessi scarsa autostima.
Il ragionamento automatico che facevo era: "tutto ciò che riguarda me, è qualcosa che riguarda una persona che non vale niente, sono invisibile alla mia famiglia, lo sono anche per me stessa. La sbagliata sono io".
Ovviamente non ero consapevole di questo ragionamento autodemolitivo e il fatto che stessi sempre peggio non era importante per me.
Davanti agli altri fingevo tranquillità. Per gli altri io ero una ragazza come molte altre, presa magari da qualche crisi esistenziale tipica dell'adolescenza, ma io ragionavo che se non mi si prestava attenzione, se ai miei cari non importava il mio benessere o quello che facevo e se mi si prestava attenzione solo per criticarmi allora, io ero sbagliata. Forse non avrei dovuto esistere.
Non ricordo di aver ricevuto mai un complimento o una lode per le mie qualità, quindi io credevo di non averne. Sono cresciuta in questo stato, l'unica certezza che accompagnò la mia "crescita" era questa.

Ogni volta che ripenso agli episodi del mio passato o che li racconto, il modo in cui vedo ciò che è stato è diverso. Cambia sempre.
Oggi riesco a vedere le cose con meno coinvolgimento. Tra qualche tempo so che le vedrò in un modo ulteriormente diverso, ma solo se continuerò a percorrere la strada che ho scelto di percorrere ora: quella della consapevolezza.
Rimanere su questa strada richiede sforzo da parte mia. Ho scelto di continuare su questa strada perché me lo devo. E soprattutto perché sono l'unica persona che può cambiare il mio modo di vedere le cose e di riconoscere i ragionamenti automatici che vanno contro me stessa.

Del resto, anche nelle migliori condizioni, la vita ci richiede che si faccia qualcosa per poter dire davvero di vivere.
Non possiamo rimanere passivi alla vita che ci è stata donata e pretendere che saremo automaticamente felici, se sarà, se qualcuno lo vorrà. Dobbiamo fare qualcosa, compiere delle scelte; il verbo stesso "vivere" rende l'idea che si faccia qualcosa, si compiano delle azioni, che si sia attivi, in movimento, vitali. E lo dobbiamo fare tutti, con coerenza, al meglio delle nostre possibilità.
Ho aperto una piccola parentesi per dire ciò che penso adesso, dopo lunghe riflessioni che mi hanno permesso di capirlo e dopo averlo sperimentato di persona.
Ma questo modo di pensare era inimmaginabile per me a quell'età.
Ci furono però delle svolte positive in quegli anni, situazioni che finalmente mi accaddero e che rispondevano ai miei desideri di cambiamento.
Assaporai la felicità e la gioia, ma spesso credevo di non meritarle e il fatto di stare bene mi faceva sentire in colpa.
Me ne vergognavo e reagivo a volte con durezza, chiusura e rabbia.
Ebbi a che fare con un altra sensazione forte, che mi disturbava e mi toglieva le forze: l'ansia.

Ma lasciate che vi spieghi;
quando avevo vent'anni conobbi un ragazzo davvero molto carino, Cristian: fu un colpo di fulmine.
Io ero ancora fidanzata con Ivan, ma il rapporto ormai mi faceva sentire bloccata, passiva.
Il giorno che incontrai Cristian fu un giorno speciale. Il suo modo di trattarmi e le sue caratteristiche appagavano tutti i miei bisogni di quel momento.
Per un attimo mi sentii presente e protagonista della mia vita. Fu una sensazione bellissima.
Ci frequentammo come amici per un po' di giorni ma presto ci ritrovammo innamorati.
Cristian era un ragazzo sveglio, intelligente, chiacchierone e molto attivo.
I suoi modi mi facevano sentire desiderata, gli piacevo tantissimo e mi riempiva di attenzioni.
È inutile dire perché mi innamorai di lui.
Il suo entusiasmo per la vita mi contagiò e dopo un anno eravamo fidanzati ufficialmente e felici.
Ricordo che durante il primo anno io vedevo tutto rosa, nel vero senso della frase.
Passarono altri due anni e gran parte dei miei problemi di insicurezza sparirono.

Ma, nella mia mente, il pensiero inconscio di non meritare tutta quella felicità era ancora presente e io continuavo sempre a non essere sostenuta da nessuno. Il fatto che ero felice non importava a nessuno.

Ero convinta fosse tutta un'illusione. Cristian era innamorato di me e mi ripeteva spesso che "vedeva chi ero", ma io non conoscevo ancora me stessa e pensavo che non poteva amarmi davvero. La mia famiglia parlava male di lui a causa di alcune sue caratteristiche e mettevano spesso in dubbio il nostro amore. Ma io so di esserci amati davvero. E lo difendevo con tutta me stessa.
Dopo 3 anni Cristian mi chiese di andare a vivere con lui e da quella sera cominciai a sentirmi insofferente, confusa.
Avevo paura.

Nel frattempo mi ero avvicinata alla spiritualità, e trovai un gruppo di persone pronte ad accogliermi, ad ascoltarmi, a consigliarmi e a confortarmi.
Confidai loro i miei sentimenti riguardo alla proposta di convivenza di Cristian ma su questo non ricevetti consiglio, perché la convivenza e il sesso fuori dal matrimonio, era proibito all'interno di quella religione, come anche in molte altre religioni cristiane.
Così fui ancora più confusa, ma l'idea di andare a convivere con il mio fidanzato che pure amavo mi creava un fortissimo senso di disagio, che pure poteva essere normale, se non fosse stato rafforzato dal fatto che troppe altre cose mi remavano contro.
Così non ne volli più parlare e gli dissi semplicemente che non mi sentivo pronta.

Intanto feci progresso all'interno dell'organizzazione cristiana, feci moltissimi cambiamenti e ne fui felice.
Tutti i componenti di quella religione sembravano così felici e questo mi dava la forza per integrarmi sempre di più.
Smisi di fumare, di comportarmi aggressivamente, di parlare rozzamente, e di fare fornicazione (che significa avere rapporti sessuali illegittimi, cioè al di fuori del matrimonio).
A prescindere da quello che pensavano le persone intorno a me, che ovviamente non erano d'accordo con la mia scelta religiosa, diedi prova soprattutto a me stessa di possedere una grande forza di volontà. Feci cambiamenti che mai avrei immaginato di riuscire a fare.
Mi dicevo tuttavia che non stavo facendo nulla di eclatante, ma quello che il mio Dio si aspettava da me.
Dimostrai di avere enorme forza.

Studiando i testi sacri trovai risposte a importantissime domande che mi facevo da sempre, come: perché si soffre?, perché c'è tanta cattiveria?, Dio esiste? e se esiste, si interessa di noi? che senso ha la vita?
trovare risposte a questo tipo di domande mi convinse ancora di più che far parte di quella religione era ciò di cui avevo in assoluto bisogno. Dopo tre anni mi battezzai e diventai una testimone di Geova.

Ero felice e fu durante quel percorso spirituale che tutti i miei disturbi sparirono.
Attribuivo questo fatto alla benedizione di Dio, tutto ciò di cui soffrivo si dissolse.
Avevo tanta gioia e amore da dare agli altri e facevo molto per aiutarli.

Vedevo persone che soffrivano sollevate e questo mi riempiva il cuore di gioia.
Tuttavia, ma man mano che passavano i mesi, iniziai a sentire che mi mancava qualcosa: qualcuno con cui condividere tutta quella gioia e a cui dare tutto quell'amore, qualcuno con cui fare del bene agli altri; mi mancava un compagno, o meglio un marito.

Conobbi Paolo, un fratello spirituale, di 27 anni con il quale mi frequentai per circa sei mesi.
Quando, dopo sei mesi mi chiese di fidanzarci e prometterci in matrimonio, io rifiutai.
A quella richiesta cominciai a provare un'ansia fortissima e anche se mi ero affezionata tanto a Paolo e sapevo che saremmo potuti stare bene insieme, io gli dissi che per me era ancora molto presto.
Paolo non sapeva che avevo una maledetta paura di legarmi stabilmente e di sentirmi amata.
Pensò evidentemente che non volevo stare con lui, soprattutto quando iniziai a trattarlo con freddezza, in modo da allontanarlo il più possibile.
Era il mio modo di fuggire da un pericolo che non vedevo, ma sapevo esistesse; già, quale pericolo? Paolo era un bravissimo ragazzo. E allora?
Avevo davvero paura di essere amata?
Vi confesso che su questo non ho ancora le idee chiarissime.
Ho sempre voluto essere amata e ben voluta, eppure per me era pericoloso.
Ero diventata nervosa, irritabile, pronta a fuggire, perennemente ansiosa.
Così lui, stanco di me, mi lasciò.
Soffrii tanto per averlo perso, ma molto di più perché non capivo il perché.
Non ero consapevole di essere stata proprio io a rovinare tutto.

Sapevo che il mio problema non era solo mancanza di fiducia in me stessa e negli altri, ma qualcosa di più.
Ritornai ad avere disturbi alla mente, lievi ma dolorosi e caddi facilmente in depressione.

Dopo quattro mesi decisi che avevo bisogno di aiuto. Mi recai quindi al centro psico-sociale più vicino casa mia e mi fissarono subito il primo colloquio con uno psichiatra.
Mi prescrisse un ansiolitico e cominciai a parlargli di tutto quello che mi era successo.
Gli raccontai tutto il mio vissuto e quante cose non riuscivo a capire.
Gli raccontai di quanto mi detestassi in realtà, di quanto non mi piacessi, non riuscivo neanche a guardarmi allo specchio.
Ricominciai a provare rabbia nei confronti di mio padre, della mia famiglia, di tutti coloro che mi avevano fatto soffrire, facendomi sentire abbandonata.

Cercai di cambiare, di ragionare. Anche se continuavo a non capire, mi feci forza e ricominciai a uscire.
Passarono poche settimane e conobbi un altro fratello spirituale, Sergio, che mi corteggiò lentamente e sul quale avevo molti dubbi.
La mia fede spirituale si era già indebolita e Sergio non aveva la reputazione del fratello modello.
Però quel ragazzo mi piaceva molto e anche se aveva problemi di schizofrenia, decisi di frequentarlo.
Chiunque mi disse che lui non era il ragazzo giusto per me, forse era proprio perché lo sapevo anch'io che stare con lui non mi creava ansia.

Sapevo che con un ragazzo che soffriva di quei problemi non sarebbe durata, anche se non lo ammettevo e facevo di tutto per aiutarlo.

In realtà la nostra fede si indebolì perché passavamo molto tempo insieme e trascuravamo le cose spirituali che ormai per me erano diventate un peso.
Dopo quattro mesi ci fidanzammo. In fondo eravamo felici e innamorati.
Ma dopo poco tempo notai che lui aveva forti problemi e cambiava personalità praticamente a giorni alterni.
Così passarono i mesi, tra momenti di estrema felicità alternati a momenti di totale sconforto e tristezza.
Sergio soffriva di forti sensi di colpa riguardo al fatto che facevamo fornicazione e fumavamo sigarette, che quella religione considera grave impurità.
Ricominciai anch'io a fumare trascinata da lui che un giorno mi vedeva come la sua principessa, mentre il giorno successivo come un cagnolino da compagnia.

Stavolta sapevo che non meritavo una sorte del genere.
Andammo anche a convivere ma fu un periodo che vissi come tragico e per niente felice.
Era diventato tutto troppo difficile. Ci eravamo messi in una situazione che rendevamo ancora più difficile da inutili ulteriori problemi.

Quel periodo raggiunsi il picco dell'ansia.
Ogni giorno, mi svegliavo con la tachicardia e sapevo che dal momento che avevo capito come lui era realmente, un ragazzo molto malato, capivo che io non sarei più stata in grado di amarlo e rispettarlo come desiderava, perché stavolta egoisticamente sentivo che io meritavo di meglio, dopo tutto quello che avevo passato.
Decisi a un certo punto che sarebbe dovuta finire e anche se non lo lasciai subito, mi sentii meglio.

Ci volevamo bene, ma non eravamo più in grado di gestire un rapporto che sembrava tutto tranne che felice e amorevole.
Scoprii di essere maturata molto durante quel periodo. Ero in grado di gestire me stessa, ma non me stessa con lui che pure faceva di tutto per non perdermi.
Quando stavo con lui si creava della tensione che non sapevo da dove arrivasse. Percepivo il suo stato mentale e capivo che la mia ansia era dovuta a quello.

Ovviamente le cose precipitarono. Smisi di credere in qualche futura possibilità di miglioramento; smisi di sforzarmi per qualcosa che non aveva più nessun senso. Soprattutto smisi di amarlo e decisi che tutto quello non era ciò che volevo per me.
Dopo le vacanze successe tutto quello che avevo previsto. E così a ottobre 2010 la nostra storia si interruppe definitivamente dopo una lunga serie di litigate e di tira e molla.
Quella storia doveva finire. E a un certo punto presi la mia posizione.

L'ansia allentò la sua presa e io decisi che da quel momento in poi mi sarei presa cura di me, come mai avevo fatto prima. Me lo dovevo.
Era da circa un anno che facevo ricerche sull'ansia e sui vari disturbi psicologici, che mi aiutarono a capire in parte cosa mi stava succedendo.

Facevo tantissimi ragionamenti e riposi più fiducia nella psicoterapia, così capii molte cose di me e della mia ansia che oggi si presenta solo saltuariamente nella mia vita.

In passato ho avuto più di un motivo concreto per provare ansia; ora se ho l'ansia so che il problema, il blocco, la paura è dentro di me.
E sono ancora nella fase che io chiamo "evolutiva".
Continuo a fare ricerche e a conoscere sempre meglio l'argomento. È indispensabile conoscerlo per poterlo capire meglio.

Posso consigliare a chiunque voglia sapere di più sull'argomento ansia, di visitare il sito www.nienteansia.it e di fare i test che vengono proposti nel sito.
Mi sono stati di valido aiuto per prendere in considerazione cose che da sola non mi sarebbero mai venute in mente.
Ho anche letto numerosi libri sull'autostima, sui sensi di colpa e sull'ansia, così ho molte informazioni a mia disposizione e so che la strada per uscirne definitivamente è ancora lunga.

Però sento che sto percorrendo la strada giusta. Quella della conoscenza.
Soprattutto, ho capito quanto sia importante coltivare la propria autostima per lavorare in modo efficace su se stessi e sono felice di consigliare, oltre al sito www.nienteansia.it, altre letture efficaci e semplici che mi hanno concretamente aiutato. I lettori che desiderano sapere di quali letture si tratta, possono scrivermi una e-mail a mi_83_viola@yahoo.it.
Non posso dare consigli mirati, perché non mi ritengo in grado, non sono una psicologa, ma voglio trasmettervi una grande verità, che è anche una grande possibilità:
c'è sempre un modo diverso di vedere le cose.

Perfino l'ansia che ci dà tanto fastidio e che vogliamo combattere con tutte le nostre forze, non è una nostra nemica, ma un'amica.
Ebbene sì, è un'amica di cui ci possiamo fidare. Lei sta dalla nostra parte.
Proviamo per un momento a non giudicarla come un disturbo, ma come una semplice emozione.
Come tutte le emozioni anche l'ansia è lì con uno scopo preciso: ci vuole dire qualcosa.

Io so quanto sia difficile gestire questa esplosione di sensazioni, ma se cerchiamo di bloccarla o di evitare di ascoltare quello che vuole dirci, ci priviamo di conoscere qualcosa che evidentemente è molto importante per noi.

Tutti in qualche misura provano ansia, è un sentimento del tutto normale, perché ci avverte di un pericolo.
Di solito è quando esplode senza un reale pericolo che ci spaventa.
Ci sentiamo confusi e non capiamo il perché.
È proprio in quel momento che dobbiamo invece concentrare maggiormente la nostra attenzione su quello che lei vuole dirci.

Certamente i farmaci ansiolitici possono dare enorme sollievo, ma ciò non significa che non dovremmo lavorare su noi stessi.
Parlare con uno psichiatra ed eventualmente uno psicologo può risultare sicuramente benefico.
Ma ognuno di noi deve fare attivamente la sua parte, per sé stesso. Ognuno di noi lo deve a sé stesso.

Voglio rassicurare coloro che tramite queste letture cercano di confrontarsi e di capire meglio se stessi, semplicemente dicendo che non c'è davvero nulla di cui dovete avere paura, tanto meno della vostra ansia.
L'ansia è una sensazione che vi obbliga a prestarle ascolto. Vuole dirci qualcosa di importante per il nostro benessere, non per il nostro malessere. Ascoltatela.
Parlate con voi stessi; chiedetevi "cosa mi vuole dire quest'ansia?, di cosa ho paura?"
Non preoccupatevi troppo! Se siete tra coloro che ancora possono sentire la voce squillante dell'ansia, significa che potete fare molto per voi stessi.

Vogliatevi bene e vogliate bene a tutto ciò che è parte di voi, compresa la vostra ansia.
Ricordate sempre che molte cose sono passeggere. Anche l'ansia è momentanea. Potrebbe dissolversi anche da sola solo se crediamo che ciò potrà avvenire. Altrimenti chiediamo aiuto e fidiamoci di chi ce lo dà.
Soprattutto ricordate sempre che c'è un modo diverso di vedere le cose, un modo migliore.
Nessun percorso, è sempre privo di ostacoli, come nel mio caso.
Nessuna cosa è facile all'inizio; io ho avuto esperienze che definirei forti e ho dovuto trovare la forza di reagire da sola.
Voglio dire che se qualcun altro ce l'ha fatta o comunque è riuscito a migliorare di molto la sua situazione, chiunque ce la può fare.
E ogni piccolo passo è una conquista, vi sentirete più forti, più in gamba, forse anche invincibili.
Sì, voi ce la farete.

Carmen

Perché da piccoli è tutto diverso

La mia prima esperienza con gli attacchi di panico è stata all'età di cinque anni (appena compiuti), in concomitanza con il cambiamento improvviso di classe e di scuola (e quindi dei compagni e delle maestre): ero stata considerata "sprecata" per l'asilo e mia madre (incitata dalle maestre) mi ha spostato dalla classe d'asilo che frequentavo da due anni e mandato, a metà anno scolastico, in primina con bambini di 6-7 anni.
È stata un'esperienza frustrante perché i compagni mi prendevano sempre in giro (perché ero piccola e quindi non degna di socializzare) e la maestra mi rimproverava e urlava continuamente perché ero troppo lenta nel fare gli esercizi e nelle altre attività; inoltre mi derideva davanti ai compagni: ero l'esempio di scolaretta da evitare, di bambina da evitare...
Col passare dei giorni cominciai a vivere quell'ambiente come minaccioso ed estraneo. In asilo ero abituata a giocare con i compagni, ad avere una maestra responsiva, ad andare in bagno accompagnata dalla bambinaia, ed invece lì mi ritrovai in balìa di me stessa senza poter contare su nessuno (puntualizzo che avevo 4 anni effettivi) e vivevo la ricreazione e tutti i momenti della mattinata scolastica in completa solitudine. Ero un peso per le maestre della primina perché cominciai a vomitare ogni giorno ed avevo

comportamenti strani tipici dell‘attacco di panico quali ad esempio senso di irrealtà e terrore.
Il momento più traumatico è stato quando la maestra decise di consegnarmi ad un bidello (mai visto, puzzolente ed aggressivo) che con la forza mi prese e mi trascinò nella scuola che frequentavo prima (che dista circa 300 metri da quella in cui mi trovavo) che proprio quel giorno era chiusa per disinfestazione. Lungo il tragitto ero terrorizzata: lui con lo sguardo disinteressato, il volto imbronciato e la sua mano che stritolava la mia. Arrivati lì lui mi urlò forte nell‘orecchio: “Hai visto? Non c‘è più nessuno in quella scuola, sono tutti morti” e si mise a ridere. Mi sentii morire... Fortuna volle che in quel momento passò mia zia e mi vide in mezzo alla strada con quell‘estraneo quando sarei dovuta essere in classe. Lo comunicò subito a mia madre la quale mi ritirò immediatamente dalla scuola dopo aver parlato con la Direttrice.
Dopo due mesi di inferno in quella classe, finalmente tornai al mio meraviglioso asilo. Il rimpianto di mia madre è di non aver denunciato il bidello e soprattutto la maestra. Io ero una bambina normale: socievolissima, creativa, allegra, sicura, sveglia, mangiona, giocosa e gioiosa. Quando sono stata tolta dall‘asilo ricordo che per me è stato come perdere una parte della mia famiglia, una base sicura, un punto fermo della mia vita per ritrovarmi in un posto in cui non potevo ricostruire un ambiente familiare e protettivo perché ero circondata da persone cattive ed insensibili e da personale completamente trascurante. Da quel momento ho cominciato a perdere la giocosità e la gioiosità, a ritrovarmi in solitudine, smarrita e depressa, ad aver paura, terrore, a vomitare tutto ciò che mangiavo ma soprattutto ad attribuirmi delle colpe irreali quali l‘essere una bambina non degna di amore perché diversa dagli altri.
Io ero troppo piccola per spiegare alla mia famiglia cosa mi stava succedendo, come venivo trattata, cosa vivevo in quella classe, come stavo male ed i miei familiari credevano che i miei erano solo capricci dettati dalla gelosia per la nascita concomitante del fratellino. Non era affatto così: ricordo che io ero così felice nell‘aspettarlo e poi quando è nato giocavo a fare la mammina e lo riempivo di coccole.
Quando fui portata dal medico perché vomitavo sempre, la superficialità di quest‘ultimo ebbe un ruolo rilevante perché si limitò ad applicare la frase di circostanza: “è solo una bambina capricciosa, gelosa e viziata; dedicatele minor attenzione”. Non ero affatto capricciosa, né gelosa, né tanto meno viziata... e non lo dico io ma tutti coloro che mi hanno vista crescere: non chiedevo mai nulla, ero felice per tutto ciò che avevo e che non avevo. Così i miei familiari seguendo il consiglio del medico mi dedicarono ancor meno attenzione ed il non sentirmi compresa da loro ha peggiorato le cose rendendomi estraneo e minaccioso pure l‘ambiente di casa.
Quell‘esperienza fu traumatica per me perché ricordo che per quei mesi avevo terrore ad uscire da casa, avevo terrore se qualcuno (parenti, vicini di casa, amici) veniva a trovarci in casa, avevo terrore di mio padre che è sempre stato una persona aggressiva ed autoritaria, avevo terrore degli altri e persino del mio volto!
Quando mia madre, dopo aver visto con i suoi occhi la scena di violenza psicologica che stavo subendo, si rese conto di tutto, mi ha dato quella sicurezza ed autorevolezza di cui avevo tanto bisogno e dopo poco tempo, grazie anche all‘essere ritornata la bambina d‘asilo che la mia età del resto richiedeva, sono ritornata ad essere quella di una volta anche se mi è rimasta per vari anni la paura dell‘abbandono: per i primi anni della scuola elementare vivevo l‘ora di uscita col terrore che i miei familiari non venissero a prendermi e che mi abbandonassero.

Ho voluto riportare questa esperienza per dire a tutti i genitori e futuri genitori che leggeranno la mia storia, a tutti coloro che si trovano a contatto con bambini, di RISPETTARLI nella loro innocenza e nel loro approccio alla vita: non affrettate i tempi, fornite ai vostri bambini le occasioni per giocare e per socializzare, fate vivere loro la gioia di essere bimbo, di credere nelle favole; non pensate che un bambino sia un piccolo adulto in miniatura: non è così! Un bambino è tale perché ha un suo modo di vedere la vita: tutelatelo!! Non trascurate i "capricci" dei vostri bambini: essi comunicano il disagio in modo diverso attraverso manifestazioni che possono essere fraintese. Guardate da chi i bambini sono circondati, tuttavia non siate iperprottettivi perché altrimenti essi avranno paura di esplorare il mondo ed avranno difficoltà a diventare agenti autonomi ed autosufficienti.
È importante sottolineare che comunque ogni persona reagisce in modo diverso in base alle caratteristiche genetiche e dell'ambiente in cui vive, per cui un altro bambino al posto mio magari avrebbe sviluppato altre reazioni come ad esempio l'aggressività o l'iperattività.
Così come ogni bambino può avere reazioni differenti di fronte ad uno stesso evento, anche gli adulti si differenziano in rapporto a ciò: per questo motivo penso che il forum di Nienteansia.it sia una risorsa meravigliosa per confrontarsi con persone che di fronte ad un disturbo da attacco di panico, reagiscono differentemente da sé. Ciò può fornirti nuove prospettive sia positive che negative: penso che bisogna trovare un equilibrio tra il restare ancorati alla propria storia, al proprio destino e il pensare che traendo spunto da esperienze altrui si possa cambiare drasticamente.
Non rimaniamo succubi dei nostri problemi ma non facciamo neanche finta di non averli mettendoci la testa sotto la sabbia: solo se si accetta di avere un problema, anzi una malattia (perché l'attacco di panico è una malattia a differenza di come gli stereotipi lo classificano), si può avere la consapevolezza, l'energia e la forza per affrontarlo!

Federica, 23 anni, Palermo, psicotematiche@libero.it

La storia di Aldo: "I miei sensi di colpa"

Questa è la storia di Aldo, un uomo di 39 anni sposato, padre di tre figli piccoli.
Quando è venuto da me ne dimostrava venti di più.
Ricordo la prima volta che lo vidi, mi colpì il pallore del suo viso e l'andamento dimesso; infatti aveva il viso di un colorito giallognolo, la barba lunga e l'espressione di chi oramai si è arreso alla vita.
È venuto accompagnato dalla moglie, la quale aveva riposto in me l'ultima speranza di trovare una soluzione per il marito che soffriva, da ormai 10 anni, con ricadute frequenti.
Chiesi ad Aldo se anche lui fosse d'accordo ad iniziare una terapia o se fosse idea dei familiari, ma lui mi rispose che lo voleva fortemente, e che si era stancato di assumere farmaci e continuare a stare male. Gli chiesi dove avesse preso il mio indirizzo e lui mi rispose da internet, su un sito chiamato: Nienteansia.it.

Insieme abbiamo deciso il programma da seguire. Si è mostrato subito interessato al metodo alternativo, in quanto faceva uso di farmaci ormai da anni e la sua intenzione era eliminarli. La prima domanda che mi fece riguardava il tempo che occorresse per stare meglio. Io, di solito, a questa domanda rispondo che, oltre al mio aiuto, il risultato dipende molto anche da lui, da quanta voglia abbia la persona di stare bene, di amarsi.
Mi ha subito esposto il suo caso con una lucidità incredibile.
Andando a ritroso nel tempo ricordava questo: Un famoso giorno, durante l'estate, un giorno afoso e caldo, (ricorreva l'anniversario della morte del padre) era in azienda, nel suo ufficio, quando improvvisamente sentì il suo corpo in preda ad una forte "scossa elettrica"; ebbe la sensazione che d'improvviso si fosse spenta una luce; madido di sudore, tornando a casa aveva avuto disturbi fisici tipo tremore, freddo e nausea, non riusciva a bere nemmeno un bicchiere di acqua e al solo pensiero di dover mangiare qualcosa veniva preso da conati di vomito. Nei giorni seguenti il suo stato peggiorò, tanto da costringerlo a lasciare il lavoro, la notte non riusciva a dormire, di giorno veniva preso da strani malesseri in tutto il corpo, la debolezza per l'assenza quasi totale di cibo provocò in lui uno stato di debolezza tale da costringerlo a letto.
Insieme concordammo il tipo di trattamento da seguire; lui si dimostrò da subito fiducioso. Iniziò così a venire in studio con la frequenza di 2 ore la settima, tra cui un'ora per il colloquio individuale e un'ora per il training autogeno. Dopo appena 2 mesi sospendemmo il rilassamento perché egli reagiva molto bene ai colloqui individuali.
La sua è la storia di un uomo ultimo di 6 fratelli, figlio di una madre dominante, castrante e invasiva e di un padre morto suicida.
Dopo la morte del padre Aldo si è chiuso in se stesso addossandosi la colpa del suo suicidio. Egli nel tempo, aveva creduto che il motivo del gesto nefasto del genitore fosse stato non aver assecondato il suo desiderio di farlo studiare, ma lui invece aveva scelto di lavorare. Infatti giovanissimo, aveva messo su una piccola azienda di calzature.
Dopo sei mesi ha iniziato a soffrire di sbalzi d'umore somatizzando oralmente, nel senso che non riusciva più a mangiare e il poco cibo che ingurgitava, automaticamente lo vomitava. Continuò così fino al periodo estivo quando una forte crisi lo costrinse a letto.
Infatti quando è venuto da me era nel periodo della terza ricaduta.
Aldo si sentiva colpevole della morte del padre e aveva una specie di sudditanza verso la figura materna, non riusciva mai ad imporsi alle sue continue richieste, anzi chiamiamoli pure ordini, e non le diceva mai di no. Inoltre le poche volte che, con sforzo notevole si ribellava alla madre, veniva assalito da forti sensi di colpa che gli toglievano il sonno. Era proprio di notte che la donna lo chiamava per essere assistita, lui la trovava tranquilla, ma lei manifestava al figlio strani malesseri legati alla solitudine. Questo continuo svegliarsi la notte aveva provocato in lui uno stato di tensione continua che si rifletteva anche di giorno, specialmente sul lavoro.
Pian piano gli ho fatto vedere l'ingiusto e forte senso del dovere nei confronti della madre e quanto le sue richieste fossero subdole. Dopo 4 mesi ha iniziato a ribellarsi ad essa senza avvertire quei bruciori di stomaco e la nausea che lo attanagliavano e gli impedivano di nutrirsi; i sensi di colpa stavano lasciando il posto al desiderio di amarsi, di rispettarsi e farsi rispettare.
Iniziò così ad usare il NO; non era facile per lui abituato ad obbedire. Ricordo che dovetti sostenerlo molto in quel periodo.
Poi abbiamo visto ed elaborato insieme il rapporto con il padre, riuscì a vedere con chiarezza che non era colpa sua se il padre aveva fatto quella

scelta, che lui non era responsabile della sua morte anche se non aveva assecondato il desiderio del padre, e che era giusto così.
Continuava a venire ai colloqui con puntualità e man mano che passava il tempo il colorito del suo viso, da pallido, diventava sempre più roseo, come se, togliendosi con me, il peso di quella zavorra che si era creato, si sentisse più leggero e il suo corpo ne traeva beneficio.
Insieme al suo psichiatra decidemmo di ridurre gli psicofarmaci fino alla eliminazione totale. Iniziò così a dormire normalmente e a mangiare dei pasti regolari. Quando, qualche volta veniva preso da attacchi di ansia, lo facevo respirare profondamente e con i trattamenti di rilassamento riusciva a scaricarla e ad andarsene alleggerito. Poi ha imparato a fare il rilassamento a casa da solo e questo lo ha aiutato moltissimo a stare sempre meglio.
Nel periodo che precedeva la venuta da me, aveva avuto dei grossi problemi anche sul lavoro, mi diceva che da quando le persone sapevano che non stava bene nessuno andava più da lui a fare gli ordini stagionali. Vivendo in un piccolo paese di provincia, dove ognuno sapeva tutto dell'altro, questo problema diventava sempre più grave con notevoli danni economici.
Poi, man mano che stava sempre meglio, si accorgeva che ponendosi con i clienti in un altro modo, il lavoro iniziava a riprendere, quindi a guadagnare; inoltre aveva ripreso con entusiasmo un progetto importante, lasciato a metà per colpa del malessere. Tutto procedeva per il meglio.
Aldo è stato il più motivato e fortemente convinto tra i miei clienti, ad andare verso la vita e scegliere di amarsi.
Naturalmente nei due anni di colloqui di sostegno, abbiamo elaborato altri vissuti molto pesanti per lui, anche il rapporto con la moglie e i conflitti con i figli; devo dire con buon successo.
Continuava i colloqui venendo in studio puntualmente, senza mai saltare un incontro.
Dopo circa due anni Aldo mi fece presente che si sentiva molto rafforzato, aveva riacquisito l'entusiasmo per la vita, dormiva bene e non aveva più problemi con il cibo, inoltre il lavoro stava andando alla grande, e il rapporto con la madre era migliorato, cioè la madre faceva sempre le stesse richieste ma lui riusciva bene a gestirle senza sentirsi in colpa, a dire di no a quelle che riteneva fossero eccessive.
Così insieme, come si era sempre fatto per le decisioni importanti avevamo deciso che era giunto il momento di terminare i trattamenti.
Aldo oramai aveva imparato bene a nuotare nel periglioso mare della vita e a non affondare quando le problematiche importanti si affacciavano per metterlo alla prova. Aveva sapientemente acquisito gli "strumenti" adatti per affrontare e gestire le situazioni ingarbugliate, non si spaventava più quando la notte la madre lo chiamava per un po' di compagnia o quando riaffiorava il ricordo del gesto del padre, imparò che l'inconscio non ha temporalità, quindi, interiormente, riuscì a riappacificarsi con quella parte paterna che tanto lo aveva fatto soffrire.
Quando una persona cade nell'inferno della depressione, oltre alla sofferenza dell'anima tutto attorno a lui diviene buio, il mondo che lo circonda, soprattutto i familiari e il lavoro, ne risentono negativamente e spesso questi ultimi non sanno cosa fare e a chi rivolgersi.
Aldo in passato aveva provato anche ad andare da 2 professionisti, ma mi diceva che non si era creato quel clima di fiducia che aveva provato sin da subito con me e che gli veniva facile affidarsi. Proprio questo è l'elemento più importante del miglioramento personale: la fiducia nel professionista; avere fiducia e affidarsi fa sì che la persona si impegni e che raggiunga un alto grado di benessere.
Inoltre, informavo Aldo che era grazie anche alla costanza che lui aveva

avuto, e alla decisione interiore di smettere di star male, che i trattamenti avevano funzionato.
Senza che qualsiasi persona abbia una piccola fiammella di speranza, volontà e di fiducia in se stessa, senza che essa attui una decisione anche se inconscia, qualsiasi trattamento non giunge a risultati.
Ora Aldo sta bene, continua la sua vita serenamente e sa gestire le frustrazioni in maniera efficace. Non ha avuto ricadute e lavora normalmente. Ogni tanto, sporadicamente, mi telefona per un saluto e informarmi che la sua vita è migliorata.
Aldo in terapia ha acquisito gli strumenti idonei affinché una volta rientrato nella sua vita continui da solo a gestire i conflitti e le situazioni esterne.
Questa la posso definire: una storia di sofferenza interiore terminata con successo.
Ribadisco che non esiste un bravo professionista se non c'è dall'altra parte una volontà inconscia di amarsi e perseguire il benessere fino al suo totale raggiungimento.
La storia di Aldo può essere la storia di qualsiasi persona di questo mondo che è caduta nel tunnel del "male oscuro": Quello stato avvilente e disabilitante che la psichiatria definisce con il termine di: Depressione.
Nel mio campo di Antropologia esistenziale, nel quale mi sono formata, non parliamo di malattia, ma di mal-essere, ogni persona ha dentro di sé le capacità di venire fuori da uno stato di sofferenza, bisogna avere il coraggio di chiedere aiuto, affidarsi, essere costante senza mai scoraggiarsi e avere quel minimo di fiducia per far sì che si ottengano dei buoni risultati che possano migliorare la qualità della vita e perdurare nel tempo.
La fortuna del mio cliente è stata anche quella di entrare nel mondo di internet e fare una accurata ricerca; è grazie anche a siti come quello di "Nienteansia.it" che Aldo ha potuto capire di cosa soffrisse e chiedere l'aiuto adeguato.

Rossella Stanca

DOC: disturbo ossessivo-compulsivo

Questa non è la mia storia ma la storia di mio marito. L'ho voluta scrivere per aiutare chi come me si è trovato improvvisamente a dovere affrontare una situazione come la mia; spero che questa storia sia di aiuto a chi si trova improvvisamente con un partner che ha problemi psicologici, o per chi da anni sta vivendo insieme a un partner o un famigliare con problemi psicologici.
Io sono sposata da 13 anni.
Mio marito è sempre stato una persona solare, socievole e gli è sempre piaciuto stare in compagnia e organizzare serate a casa nostra o andare fuori a trovare i nostri amici.
Molte volte organizzava grigliate al lago o altre cose.
Cresciuto all'estero, secondo di 6 figli, ha avuto un'infanzia molto tranquilla.

Quando ci siamo conosciuti 15 anni fa, era venuto in Europa per uno scambio culturale con le università.
Dopo sposati sono rimasta nel paese di mio marito per due anni e mezzo, poi siamo venuti in Italia.
Pure qui, non ha incontrato delle particolari difficoltà, abitavamo nella casa dei miei genitori, e di conseguenza non abbiamo dovuto pagare l'affitto.
Dopo solo due mesi che eravamo qui, mio marito ha trovato lavoro, ha cominciato come manovale e dopo un paio di anni ha avuto la qualifica di capo cantiere.
Tutto normale, ha imparato la lingua italiana dopo un anno, e poi sono rimasta incinta del nostro bimbo.
Durante le nostre vacanze nel paese di mio marito, abbiamo deciso di comprare un appartamento vicino al mare.
Tornati in Italia, abbiamo pensato di andare a vivere per un periodo in E.
Il bimbo era ancora piccolo, così abbiamo deciso di fargli fare l'asilo in Italia, e di fargli cominciare le elementari in E.
Non so quando esattamente siano cominciati i disagi di mio marito.
Ricordo solo che l'anno scorso, dal mese di giugno è cominciato per mio marito un grande periodo di stress.
Aveva un lavoro urgente da completare prima della fine di Luglio, poi c'erano 23 amici che sarebbero venuti dal E. ospiti in casa nostra per l'inizio di Agosto.
Alla fine il 17 agosto è arrivato per noi il giorno di salutare i nostri cari amici e i nostri genitori, e partire per la grande avventura.
Siamo arrivati in E. e dopo un paio di settimane ho cominciato a vedere dei cambiamenti nel comportamento di mio marito, cose piccole.
Era molto nervoso, e mi diceva di non sentirsi bene, ma non riusciva a capire bene cosa avesse.
I nostri più cari amici attribuivano tutto il disagio di mio marito allo stress: il cambiamento di paese anche se era quello di origine di mio marito, il cambio di scuola di mio figlio, l'appartamento da arredare e sistemare in due mesi, perché quello dove eravamo in affitto dovevamo lasciarlo, tutti questi sono fattori di stress e tutti pensavamo che dopo quel periodo mio marito cominciasse a sentirsi meglio.
Ma ci siamo sbagliati tutti.
Mio marito ha cominciato a sentirsi a disagio insieme alla gente. Lui che è sempre stato un tipo socievole, aveva paura di guardare le persone, anche gli amici più cari.
Voleva chiedere aiuto a uno psicologo, ma in E. purtroppo, chi va dallo psicologo è etichettato come matto.
All'inizio di quest'anno tutto sembrava precipitare: mio marito non riusciva più a dormire la notte, non riusciva a portare il bambino a scuola e nemmeno a fare la spesa.
Era sempre più nervoso e aveva un pensiero fisso: quello di lasciare tutto e di andarsene in un posto dove nessuno lo conosceva fino a che avrebbe risolto il problema, problema che ancora non aveva un nome.
Il giorno che finalmente aveva fatto appuntamento con uno psichiatra, era proprio il giorno dove ha toccato il fondo. All'improvviso è scoppiato a piangere e si è chiuso in bagno.
Allora abbiamo capito che dovevamo davvero fare qualcosa.
Da quel giorno sono cambiate tante cose.
Lo psichiatra gli ha diagnosticato Il disturbo ossessivo-compulsivo e fobia sociale.
Gli ha dato dei farmaci.

Mio marito aveva molta paura della reazione che avrebbe avuto prendendo i farmaci.
All'inizio del trattamento è dimagrito molto, ma anche se non dormiva più di due ore a notte era molto calmo.
Siamo tornati in Italia in Maggio.
E lì è cominciata la lotta contro il DOC.
Mio marito andava a lavorare tutte le mattine ma il contatto con le persone gli procurava tanta ansia e paura.
Spesso durante il lavoro andava in un angolo e scoppiava a piangere senza un valido motivo.
Quando uscivamo con degli amici, e ci divertivamo, capitava spesso che tornassimo a casa e che mio marito scoppiasse a piangere in macchina.
Non è stato facile, mille volte mi sono chiesta come fare ad aiutare mio marito, cosa fare per farlo sentire meglio.
Ho passato notti insonni insieme a mio marito che piangeva disperato, gli stavo vicino cercando di fargli coraggio ma dentro di me avevo mille paure, mille incertezze.
Sono arrivata al punto di stare bene quando mio marito stava bene, e stare malissimo quando lui stava male.
Quando uscivamo per vedere degli amici (molto raramente) io stavo a pensare continuamente a come potesse sentirsi mio marito, lo osservavo e capivo subito quando cominciava a stare male.
Un giorno ho capito che non potevo andare avanti in questo modo, ho cercato una mia cara amica e mi sono sfogata con lei, parlandole di tutte le mie ansie, delle mie paure.
Questo mi ha dato molto coraggio e forza per continuare a stare vicino a mio marito e aiutarlo.
Da quasi due mesi, oltre ai farmaci, sta facendo una terapia cognitivo-comportamentale, e solo da 3 settimane posso dire che sta cominciando a stare meglio, riesce ad affrontare le situazioni con più calma e senza ansia.
Sappiamo che la strada è ancora in salita, ci saranno ricadute ma sappiamo che questa è la strada giusta da percorrere.
Quello che mi ha aiutata tanto è stato il forum di Nienteansia.
Io cercavo un sito che mi desse informazioni sulla malattia di mio marito.
Nel forum di Nienteansia ho trovato veramente tante informazioni utili e tante persone che stavano combattendo la malattia di mio marito.
Tramite loro sono riuscita a capire meglio mio marito e il disagio che stava passando.
Quello che vorrei tanto sottolineare nel mio racconto è, prima di tutto, che non bisogna mai sottovalutare un problema psicologico pensando che tanto un periodo di tristezza capita a tutti; vero, capita di sentirsi tristi, ma se dura tanto è bene chiedere aiuto.
Se stiamo male andiamo dal dottore, e non ci vergogniamo, non vergogniamoci di andare dallo psicologo se abbiamo bisogno di aiuto.
Quello che invece vorrei dire a chi come me ha un partner che ha problemi psicologici è: parlate di come vi sentite con una persona amica, parlate dei vostri sentimenti, delle vostre paure, delle vostre preoccupazioni.
Non tenetevi tutto dentro, perché vi sentirete male.
Io ho passato un periodo di rabbia verso la malattia di mio marito, un periodo di tristezza, mi facevo domande tipo: ma sarà sempre così? Non potremo più invitare nessuno? Non possiamo più andare a trovare nessuno a causa della malattia che ha mio marito? Mi facevo queste domande e poi mi sentivo in colpa perché mi dicevo che quello che soffre è mio marito e non io, ma non è così, quando in casa ci si deve confrontare con malattie psicologiche, tutti soffrono.

Ma quello che voglio dire a tutti è che c'è speranza, oggi la medicina ha fatto progressi enormi nelle malattie psicologiche, non vergognatevi di chiedere aiuto.
Un'altra cosa importante, non vi scoraggiate se non vedete subito i risultati che voi vorreste vedere.
Non tutti reagiscono alle medicine nello stesso modo, bisogna avere tempo e pazienza.
Se conoscete qualcuno con il vostro stesso problema non fate mai il paragone fra lui e voi: magari quella persona ha la vostra stessa malattia, ma magari reagisce diversamente ai farmaci, questo non vuol dire che il farmaco non faccia effetto su di voi, magari ci vuole tempo.
Non scoraggiatevi per gli effetti collaterali dei farmaci, capita che all'inizio vi spaventiate, e vi faccia paura l'effetto del farmaco, ma pure questi sintomi passeranno o si attenueranno con il tempo.
Non scoraggiatevi se avrete delle ricadute, specie se avete avuto un periodo "tranquillo" dove pensavate che avevate superato il momento critico: avrete delle ricadute, vi spaventeranno, ma vi renderanno più forti e riuscirete a superarle più facilmente. E un giorno non avrete più ricadute.
Non pensate mai di non farcela, c'è la farete, so che nei momenti di crisi è difficile pensare positivo, ma non è impossibile e pure voi vincerete la vostra battaglia.

Un'ostinata timidezza

Ho deciso di raccontarmi brevemente, innanzitutto perché amo scrivere, e in secondo luogo perché condividere le proprie emozioni ed esperienze non fa bene solo a chi le legge ma fa bene anche e soprattutto a se stessi.
Sono gli stessi motivi che mi hanno spinta a leggere e ad intervenire nelle discussioni presenti sul forum di Nienteansia, a cui mi sono avvicinata in un periodo di grande difficoltà emotiva. Esprimere le emozioni per me è sempre stato difficile, e sono arrivata al punto di bloccarle o di riservare a loro spazi molti limitati... Forse è stato proprio quando ho cercato di ingabbiare le emozioni, in particolare il dolore che provavo, di ignorarle, di soffocarle, che è iniziato il mio disturbo d'ansia. Sono iniziati i tremori, i balbettii, i continui stati di agitazione; tremavo ma non piangevo, stavo male ma facevo di tutto per nascondere a me stessa e agli altri la mia parte vulnerabile. Non volevo mostrarmi come una persona debole, che soffre, che piange, che ha bisogno degli altri, tutto questo significava per me essere una persona perdente. Vivevo con sospetto e diffidenza, pensando che gli altri mi giudicassero in modo cinico e crudele, così come io giudicavo me stessa. Le mie difficoltà, in particolar modo un'ostinata timidezza, mi hanno portato ad essere abbastanza chiusa, a coltivare poco i rapporti con le persone e a ritrovarmi frequentemente sola.
Ho seguito una terapia cognitivo-comportamentale che mi ha aiutata ad essere un po' più fiduciosa in me stessa e negli altri; ma quello che credo mi abbia davvero fatto bene è stato piangere, è stato liberare le lacrime nate dall'abbandono e dalla solitudine, è stato riconoscere la mia sensibilità che mi rende vulnerabile ma anche più recettiva e attenta ai bisogni e ai sentimenti degli altri. La fragilità, la sensibilità, la timidezza, non sono

mostri che bisogna abbattere e sconfiggere, ma sono aspetti del nostro carattere con i quali dobbiamo imparare a convivere e che soprattutto dobbiamo accettare.
L'aiuto dello psicologo è stato indubbiamente importante per aiutarmi a capire che non si può essere perfetti, che nessuno lo è, ma che si può vivere bene nonostante ciò. Nonostante qualche volta si cada, non bisogna vergognarsi mai di quello che si è, guardare sempre avanti e imparare dagli errori commessi in passato per non ripetere sempre gli stessi percorsi sbagliati. La vita non è cammino prestabilito da qualcuno, noi la costruiamo giorno per giorno, noi possiamo costruire giorno per giorno la nostra felicità. Questi ultimi concetti me li ripeteva sempre il mio psicologo e nei momenti bui io ci ripenso, così vedo meno nero e sento che posso farcela! :)

Maria

Storia di un viaggio

Tutto ebbe inizio nel lontano… passato.
Partire dalla mia nascita sarebbe riduttivo. Io vengo da mia madre e da mio padre. La mia storia è il risultato della loro storia. E allora perché non cominciare un po' da lì?
Mia madre era la prima di tre figli, nata nel 1952 in un paesino di campagna dell'allora Yugoslavia. Una vita dura, fatta di fatiche fisiche e di mancanze primarie: la luce, l'acqua, il cibo, i mezzi per spostarsi, l'istruzione, i libri. Fatta di fatiche emotive: un padre alcolista, una madre sopravvissuta alla strage della sua famiglia per mano di sanguinari soldati ammaestrati dai potenti della seconda guerra mondiale. Tempi difficili resi ancora più tremendi dai problemi di alcol del nonno che violentavano l'anima di mia madre con maltrattamenti di ogni tipo. A ventiquattro anni mia madre partì dal quel luogo per venire a cercare fortuna nella "terra di mezzo" dove incontrò mio padre anche lui venuto con la propria famiglia dall'Italia per cercare la stessa fortuna in un paese che da tutti era visto come un'isola felice: la Svizzera.
Mio padre, primogenito di sette figli, nacque nel 1948 del dopoguerra, nel nord Italia. La situazione era simile a quella di mia madre. La povertà era la stessa, le difficoltà quotidiane non si discostavano molto. Bisognava sudare e faticare per guadagnarsi il pane, l'istruzione e l'amore di genitori duri, segnati da una vita contraddistinta da grandi stenti. Anche mio padre visse con un padre alcolista. Chissà com'è che ci si incontra nella vita come se si fosse predestinati!
Mio padre e mia madre si incontrarono in Svizzera. Lei ventiquattro anni, lui ventotto. Due giovani cresciuti conoscendo molto bene il sapore della fatica, del dolore, del lavoro, del sapore amaro della vita; ma ancora troppo giovani per gettare la spugna. Insieme hanno maturato con il loro incontro la volontà di cambiare le cose, di costruire una famiglia nuova, diversa, consapevoli delle responsabilità e pieni di grinta per cambiare il corso del destino che avevano conosciuto. Al primo sguardo si innamorarono e

decisero di avere un figlio per dare il via al progetto famiglia. Nacqui io.
Era il 1977 e un giorno d'estate urlai al mondo la mia presenza. Pare che fossi la gioia di mamma e papà. Per quattro lunghi anni non ci fui che io. Sembra che mio padre mi adorasse.

I gemelli

Dopo quattro anni dalla mia nascita arrivarono a farmi compagnia due piccoli esseri uguali. Erano i miei fratelli gemelli. Identici. Biondi, capelli ricci a boccoli, piccoli angeli a prima vista ma due pesti dentro. Quando crebbero abbastanza per poterci giocare divenne un inferno. Si coalizzavano contro di me ed erano continui litigi. Mi sentivo derubata di uno spazio che mi apparteneva di diritto, spodestata dal mio trono di primadonna. A volte ho desiderato che sparissero, ma faceva parte del normale conflitto tra fratelli.
Beh, però uno sparì davvero! Un bel giorno, proprio il giorno in cui avrei dovuto festeggiare la mia Prima Comunione, la mattina, uno dei due gemelli morì tra le braccia di mia madre. In silenzio, dopo due giorni di febbre improvvisa, se ne andò lasciandoci in uno sconforto distruttivo.
Ma non racconterò come è morto mio fratello, o come mia madre sia morta nell'animo insieme a lui, o come abbiamo vissuto quei primi giorni terribili della sua scomparsa, o come mio padre si sia rinchiuso in un dolore mai espresso.
Racconterò di me, di come sono arrivata a trentatré anni, moglie di un marito stupendo, madre di due figli, sopravvissuta a un inferno emotivo che mi ha quasi portata alla morte.

Muore Bimba e nasce Superbimba

Avevo otto anni quando la mia infanzia finì bruscamente. La morte di mio fratello sancì questo traguardo troppo presto raggiunto. Non elaborammo mai insieme questa perdita e nessuno ci aiutò a farlo, quindi restammo avvolti in una coltre di sofferenza, rabbia, solitudine che ci portò a vivere gli anni che seguirono come un viaggio tortuoso e dantesco attraverso gironi infernali.
Dopo il primo mese in cui mia madre si lasciò quasi morire di fame e mio padre cercò di tenerla viva, lui cominciò il suo personale percorso negli abissi: non sapendo in che altro modo sopportare e superare il dolore si buttò a capofitto nell'alcol. Cominciò a bere sempre di più, tanto che non riusciva a smaltire durante la notte ritrovandosi ancora ubriaco il mattino seguente. Questo divenne il suo quotidiano… e anche il nostro. Mia madre era troppo fragile per trovare delle soluzioni costruttive che in verità nemmeno cercò mai, ciò che riuscì a compiere efficacemente fu sopportare, subire, non mollare mai nonostante tutto. Il suo volto era segnato e triste, gli occhi incavati e inespressivi. Un volto vuoto e funereo è l'immagine che mi si impresse dentro, facendomi sentire spesso colpevole e incapace di strapparle un moto di gioia.
Mio fratello aveva cinque anni e visse l'evento traumatico a modo suo, rifugiandosi in un mondo magico e bello che esisteva solo nella sua testa. Io come maggiore sentivo la responsabilità di proteggerlo dal caos che stavamo vivendo così nacque Superbimba. Quando richiamava a sé i superpoteri sapeva trasformarsi in un'eroina coraggiosa, forte. I suoi muscoli assumevano una potenza in grado di sconfiggere i mostri più terribili e metterli a terra, la paura veniva trasformata in capacità sensoriali estremamente efficaci; ogni suono o rumore, anche il più impercettibile,

veniva colto da grandi distanze; gli odori li distingueva immediatamente, capendo se doveva mettersi all'erta per un eventuale combattimento; le bastava uno sguardo e comprendeva all'istante, con una velocità non umana, in che situazione si trovava, cosa avrebbe dovuto fare, che armi utilizzare e che superpotere attivare. Se andava a dormire azionava le superantenne perché sapeva che il destino di quella famiglia era nelle sue mani. Senza Superbimba, sua madre e suo fratello sarebbero morti per mano di quell'entità aliena che prendeva il posto nel corpo di suo padre. Lei l'aveva capito benissimo che non era suo padre quell'uomo che avevano in casa. Sì il corpo era quello ma dentro un demone lo stava comandando e manovrando trasformandolo in un essere cattivo e pericoloso. Qualcuno doveva annientarlo ed io ero l'unica dotata di superpoteri, toccava a me.

Giornata tipo di Superbimba

La mattina mi alzo sapendo già che nessuno mi avrà preparato la colazione. Non importa sono grande abbastanza, so come si fa. Mi vesto, mi lavo il viso e controllo dalla fessura della porta semiaperta della stanza dei miei genitori se la mamma è viva. Dorme. Bene, la lascio tranquilla, la notte è stata dura, deve riposare. Mi scaldo una tazza di latte e mi rimpinzo di biscotti. Adoro i biscotti, me li mangio uno dopo l'altro senza sosta, come in trance. Sono morbidi e mi riempiono la bocca di un sapore dolce e avvolgente. È l'unico cibo che riesco ad assaporare, è l'unico momento in cui mangiare mi dà piacere e pienezza anche se trangugio come se qualcuno fosse lì pronto a portarmi via tutto. Nessuno mi disturba per un po', poi il fratellino si sveglia e con faccia assonnata aspetta la sua razione. Mamma dorme sempre, papà gira da un po' per casa, per il bagno, per la cucina. Ha il volto segnato dalla notte ma sembra non ricordare nulla e si rivolge a noi come se avessimo tutti vissuto solo un brutto incubo. Nessuno parla. Il fratellino rumoreggia con la bocca mentre mangia i suoi biscotti e questo rumore mi si fissa nella testa a ritmo sempre più serrato. Comincia a farmi male, la temperatura mi sale, nella pancia qualcosa mi sta divorando le viscere, scoppio! Non lo sopporto questo rumore e comincio a sgridare mio fratello: "Piantala! Mi dai fastidio! Sembri un maiale! Non puoi andare da un'altra parte? Non ti sopporto!".
Lui che non capisce dove sbaglia cerca a tentoni di farmi contenta, ma ormai il mio umore si è annuvolato e la mia giornata sarà rovinata.
Questo rituale mattutino mi ha perseguitata anche più in là negli anni. I biscotti trangugiati, il fastidio nei rumoreggiamenti di chi mastica il cibo, il muso lungo di un inizio giornata.
Si va a scuola e finalmente dimentico per un po' Superbimba. I superpoteri li aziono solo a casa, fuori sono una comune bambina di otto anni, che va a scuola, gioca, ride, piange, impara. E imparo tutto con grande curiosità. Sapere, conoscere e riuscire mi dà soddisfazione. Capita a volte che mi rifugio dai compagni con qualche lettura entusiasmante. Trovo sempre degli spunti interessanti dalle storie che leggo. Storie di bambini coraggiosi che affrontano le sfide della vita con la magia di fate buone; storie di cavalieri senza macchia che guardano negli occhi il drago infuocato pronto a divorarli; più in là con gli anni mi appassionai ai romanzi epici e leggendari, alle storie antiche preistoriche in cui la lotta per la sopravvivenza faceva da sfondo a personaggi semplici alla ricerca dell'amore, della felicità e del senso della vita. Ci fu il periodo mistico in cui cercavo nelle esperienze di morte apparente, la vita ultraterrena. Volevo credere con tutta me stessa che da qualche parte mio fratello mi proteggeva, che in un altro posto mi aspettava un mondo fantastico, che oltre il cielo potevo trovare tutto ciò che mi mancava sulla terra.

Dopo aver sognato ad occhi aperti per un po‘ la campanella suona, è ora di andare a casa per il pranzo. La pancia ricomincia a contorcersi, ci sarà papà ad aspettarmi là fuori. Esco, mi guardo attorno e lo vedo lì, in auto in attesa. Superbimba attiva i superpoteri e vede nei suoi occhi il demone. Mi fa male la pancia, lo saluto ed entro in auto senza dire nulla, non voglio farlo arrabbiare. Accende il motore e, ogni volta che è il demone a guidare, schiaccia il pedale del gas come se fosse alla partenza di una gara di formula uno e parte rombando e accelerando mettendomi sempre una grande paura in corpo. Comincio ad ansimare e lo imploro di andare piano. Non ascolta e ride di una risata satanica. So che devo essere coraggiosa e urlo e piango e cerco di convincerlo in ogni modo per riuscire ad arrivare a casa sana e salva. È sempre un‘incognita, ho sempre l‘immagine di noi che ci schiantiamo dentro quelle lamiere e moriamo. Tutt‘ora, ogni volta che mi metto alla guida è come se fossi dentro quell‘auto e dovesse capitarmi qualcosa.
Arriviamo a casa salvi. Esco trafelata e arrabbiata ma con un senso di scampato pericolo. Per oggi non è successo niente. Mamma è in cucina che ci aspetta con la tavola apparecchiata, con le pentole sul fuoco fumanti che lasciano entrare nelle narici profumi inebrianti e a me viene l‘acquolina in bocca. Il fratellino è all‘asilo, quindi siamo solo noi tre. Famigliola felice che si trova a tavola. Sbagliato! Lui entra in cucina, lei lo saluta dolcemente, lui la insulta subito con parole razziste e volgari facendole notare che quello che ha cucinato fa schifo. “È una merda, puzza, non hai nemmeno imparato a cucinare in quel paese di puttane, io lavoro tutto il giorno e vorrei una moglie che sappia darmi da mangiare non una vacca slava, tornatene da dove sei venuta e fatti mantenere da qualcun altro! Questa casa è una merda, non fai niente tutto il giorno, sembra una spelonca di ladri, vaffanculo troia, adesso portami da mangiare!”
Io mi siedo in silenzio al mio posto e attivo tutti i superpoteri che trovo, sono pronta a reagire ma cerco di non farlo arrabbiare. Mia madre cerca di tranquillizzarlo versandogli un bicchiere di vino dal fiaschetto impagliato sul tavolo e gli porta immediatamente il piatto. Poi lo porta a me. Non ho fame. Non ho voglia di mangiare. Lo stomaco mi fa troppo male, ma cerco di mettere in bocca qualcosa anche perché mia madre insiste che io finisca il piatto. Mi dà la nausea. Ingoio senza masticare, spero che questa tortura finisca in fretta. Intanto il demone comincia a pasticciare nel piatto come un bambino piccolo che non ha appetito e non è invogliato da quello che trova sul suo piatto. Con la forchetta sposta bocconi di cibo da una parte all‘altra, uno se lo infila in bocca e guardando mia madre con furia assassina glielo sputa in faccia. Afferra il piatto con violenza e alzandosi di scatto lo scaraventa sul muro della cucina insultandola di nuovo per lo schifo che gli ha dato. Lei impaurita si alza e tentando di acquietarlo corre a recuperare il piatto ma viene afferrata per un braccio dal demone inferocito che la trascina con violenza facendole battere la testa. Lei cerca di liberarsi da quella morsa senza risultato e lui sembra godere di tale furia stringendole ancora di più il braccio e attorcigliandoglielo dietro la schiena. Lei urla, piange, lo implora di smettere. I suoi occhi sembrano terrorizzati, quelli del demone imbestialiti. A questa vista Superbimba comincia ad arrabbiarsi, a infuriarsi al punto da non riuscire più a sopportare la scena standosene in disparte. Anche perché la mamma sta per venire uccisa. Scaglio tutta l‘ira che mi riempie dentro su quel demone. Mi fiondo in mezzo a loro cercando di dividerli, mordo quel braccio che attanaglia mia madre e la libero. Il demone si innervosisce e prende il mio braccio facendo la stessa cosa che ha fatto a lei. Ma a me non fa male, non sento nulla, non piango, mi dimeno con furia, ho una forza dentro che lui non conosce, che stupisce anche me.

Mi sento invincibile, potente, indistruttibile, non sento alcun dolore. E mentre mia madre mi urla di scappare io non mollo. Mordo, scalcio, uso la testa per rompere la sua; cadiamo entrambi a terra, mia madre cerca di dividerci, ma il mio odio cresce a dismisura e non lo voglio mollare, voglio ucciderlo, fargli male, ferirlo atrocemente, divorarlo, massacrarlo. A terra esausto mi lascia andare e mia madre mi allontana. Lui comincia a piangere. Io con il fiatone vorrei sferrargli l'ultimo calcio, ma corro via. Mi guardo il braccio, mi fa male. La testa mi fa male. Ho un graffio che sanguina ma nulla di più. Mi lavo la faccia, i denti e corro a scuola. Percorso il tratto del vialetto e attraversata la strada metto via il costume di Superbimba. A scuola cambia scenario, nulla è accaduto e io sono una bambina che deve fare la brava e comportarsi bene. E così farò.
La scuola non sarà mai un problema per me, ottima allieva, imparo e proseguo gli studi anche dopo le scuole dell'obbligo. Ma al mio interno forze contrastanti continuano a darmi pena.
Arrivano anche le sedici del pomeriggio e mamma mi aspetta a scuola, torno con lei e con il fratellino. Nulla di ciò che è successo diventa argomento di discussione, se mai tenterò di parlarne la risposta sarà sempre la stessa: "I panni sporchi li laviamo in casa nostra. Ama tuo padre. Non c'è nulla da discutere".
Per due ore a casa tutto si svolge come in una famiglia normale: la mamma prepara la merenda e si occupa delle faccende domestiche. Noi fratelli giochiamo un po' in armonia e un po' litighiamo. Urla di bambini che fanno cose da bambini. Ma la sera si avvicina, il cielo diventa più scuro e io smetto di giocare. Ho bisogno di tutte le mie antenne pronte a captare ogni segno di pericolo. Già mamma comincia ad essere più nervosa, la vedo scostare la tenda ogni due minuti per vedere se sta arrivando l'amato marito. Con noi è insofferente. Ci ordina di continuo di andare a prendere questo o quello, di qua o di là. È estenuante. Poi ci avvisa con tono deciso ma angosciato che papà sta arrivando. A questa notizia il panico comincia a fare da padrone. Guardiamo tutti fuori dalla finestra e le luci della Volvo che fanno zig zag ci fanno mancare il fiato. Lo stridio delle gomme sull'asfalto ci fa sobbalzare, il cigolio della portiera che si apre accelera il battito del cuore fino ad attutire tutti gli altri rumori circostanti e l'attesa di lui sulla porta rende la paura palpabile, la trasforma in puro terrore. Sento nel cervello una musica da film dell'orrore e mi viene da vomitare. È uno dei momenti più difficili da sopportare.
L'idea di ciò che può accadere è peggio di ciò che accade, non vedere è peggio di vedere, la tensione crescente mi paralizza e sembra rendermi incapace di reagire, la mente vacilla, le immagini si confondono, le emozioni si alterano e l'amore, l'odio, il senso di protezione, la paura, l'angoscia, la gioia, il dolore, nulla è distinto, tutto è mescolato. La mia identità, la percezione di me. Io non sono più io, sono più entità distinte che fanno cose diverse, vivono cose diverse, provano cose diverse. E gli altri sono anch'essi tante entità da proteggere o da sconfiggere.
Quando entra lo vedo all'istante: il demone. Tutto ricomincerà e io sono pronta. Mio fratello si rifugerà andando a dormire e io controllerò che non senta nulla. Vestirò i panni della salvatrice e lotterò finché sarà necessario. Difenderò mia madre, massacrerò lui, proteggerò mio fratello e intanto crescerò. E più diventerò grande più sarò forte. Più sarò forte in casa, meno lo sarò fuori, ma è il prezzo dei supereroi. Questa giornata tipo si ripeterà ogni giorno per altri dieci anni.
Anche le notti sono infernali, non esiste il classico rituale tranquillo del lavaggio denti, pigiama e storia prima di dormire. Ricordo forse solo una storia che mia madre mi raccontò prima di addormentarmi, una storia tramandata dalla nonna che aveva cucito e messo in una cornice da regalare

ai suoi nipoti. L'immagine era quella di due bambini, un maschietto e una femminuccia nel bosco. La storia simile a quella di Hansel e Gretel in balìa di una strega cattiva. Ho trattenuto nella memoria quel momento per lunghi anni, la storia non mi piaceva granché ma era il viso di mia madre mentre la raccontava che imprimevo dentro. Sorrideva.
Andare a dormire era sempre un momento carico di tensione. Dovevamo farlo in fretta e in silenzio per non svegliare papà che intanto si era lasciato cadere sul divano in un sonno profondo dopo aver devastato la cucina. La mamma intanto ripuliva i cocci piangendo e io sentivo l'ingiustizia della vita. Mio fratello sembrava non accorgersi di nulla e s'infilava nel letto magico in cui entrava nel suo mondo fantastico. Era così piccolo! A mia volta andavo in camera senza però chiudere la porta. Lasciavo sempre uno spiraglio che mi permetteva di sentire quando mamma avrebbe avuto bisogno di me. Dagli otto anni ai dieci forse, fui sempre io a mettermi nella condizione di saltare fuori dal letto come se mi avesse morso un serpente velenoso per accorrere sul luogo della battaglia. Con gli occhi sbarrati cercavo di capire perché mia madre piangesse e mio padre urlasse, o cosa fossero quei rumori sordi e ritmati che mi avevano destata d'improvviso. A volte li trovavo in cucina intenti in forti litigate verbali che facevano sbavare lui dal tanto che urlava. Allora lì vedevo mia madre arrabbiata prendermi con decisione e riportarmi a letto. Non osando contrastarla obbedivo sempre. Obbedivo mia madre sempre, la obbedivo su qualsiasi cosa. Ma era quando piangeva o strillava dal dolore o implorava con gli occhi pietà che non davo ascolto alle sue preghiere di andarmene. Lì ero Superbimba e Superbimba non prende ordini da nessuno!
Altre volte invece erano in soggiorno che lottavano. Lei in posizione fetale raggomitolata con la mano tesa a difendersi dal colpo che stava arrivando. Lui in piedi intento a percuoterla con bottiglie di vetro, mestoli da cucina, oggetti di vario tipo. Spesso estraeva dal cassetto della cucina il coltello da macellaio con il manico giallo e la lama lucida e grande, urlando a squarciagola che le avrebbe tagliato la gola. Io morivo di paura, non volevo che la uccidesse. Preferivo morire io piuttosto. Allora mi mettevo davanti a mia madre facendole da scudo con lui che cercava di trovare lo spazio per infilarle quella lama da qualche parte e lei che mi pregava di andare via. Ma come diavolo potevo andarmene? Come avrei potuto lasciare quella situazione senza controllare cosa sarebbe avvenuto. Come avrei potuto dormire con il dubbio di cosa avrei trovato la mattina seguente? In questa colluttazione qualcuno si faceva male sempre. O tagli o ematomi bluastri di colpi, o dolori alle ossa che non lasciavano segni evidenti. Di giorno ci portavamo in giro le ferite in silenzio. Non ho ancora ben capito oggi perché nessuno fece nulla per noi. È vero che c'era la regola imperativa di non dire niente a nessuno MAI, ma rimproverai da adulta mia madre per non essere stata capace di proteggerci.
Quando crebbi un po', dopo i dodici anni circa, e diventai donna dal profilo fisico, in me cambiarono molte cose. Cominciai un'adolescenza turbolenta e rabbiosa perché sentivo il desiderio forte di trovare la mia identità ma l'impossibilità di farlo per la situazione pesante che mi chiudeva in una prigione interiore. Mia madre mi fece sempre da madre con i mezzi che riusciva a trovare ed era tanto ossessionata dalla paura che potesse capitarci qualcosa di brutto, là fuori. Ricevetti molte limitazioni alla mia libertà di azione e pensiero. Non potevo uscire con le amiche quando fu il tempo di farlo, non potevo riceverle a casa perché sarebbe stato umiliante, non potevo scrivere il mio diario in pace senza che ne frugasse il contenuto, non potevo innamorarmi. Il primo innamoramento fu platonico: il mio maestro di ginnastica. Sognarlo, pensarlo, scrivere di lui mi dava uno spazio segreto dentro di benessere e libertà. Ma quando venne a saperlo, mia

madre non volle sentire ragioni né tentò mai di dialogare con me su ciò che provavo, mi impedì di ESSERNE INNAMORATA! Soffrii molto di questo e cominciai a nascondere parecchie cose anche a lei, andando di nascosto a feste adolescenziali e innamorandomi ogni due mesi di persone più grandi di me che poi lasciavo quando si avvicinavano troppo. Temevo il contatto fisico. Baciavo tantissimo, adoravo baciare, ma odiavo le mani su di me, le vivevo con ansia, paura e mi creavano sempre una paralisi fisica che non sapevo fronteggiare. Quando una mano di un uomo mi toccava, anche solo per accarezzarmi, dentro di me si scatenava l'inferno, sentivo la nausea salire fino alla gola e faticavo a trovare le parole per ribellarmi. Volevo con tutta me stessa che questa mano la smettesse ma non riuscivo a pronunciare il no. Sentivo dentro una voce che mi diceva che avrei dovuto subire qualsiasi cosa. Allora con una scusa mi allontanavo e non mi facevo vedere più. Fui fortunata. Nessuno abusò di me e riuscii a gestire quei rapporti contorti in cui mi mettevo volontariamente alla mercé.
Ero grande ormai, avevo quattordici anni, e mia madre, abituata ad avermi sempre lì a lottare, aveva preso l'abitudine di chiamarmi in soccorso. Capitava che mentre dormivo, lei piombasse lì senza nessuna attenzione, ordinandomi di aiutarla a trascinare papà in casa perché da sola non riusciva ad alzarlo e lui non si reggeva in piedi. Ho pensato per parecchio tempo che fosse colpa mia di tutto lo schifo che ci capitava, che mi comportavo male e dunque andavo punita.
Ricordo una volta che in piena notte sentii la porta della stanza dei miei genitori sbattere violentemente e urla strazianti di mia madre venire a svegliarmi. Erano nel corridoio, lei aveva la canottiera strappata. I suoi seni uscivano tristi e lui nudo e brutto la stava trascinando dalle mutande di nuovo all'interno. Quando mi videro lei tentò come sempre di rimandarmi indietro mentre lui tirò fuori dalla mano una frusta in pelle e cominciò a frustarla dicendo che avrebbe frustato anche me se mi fossi avvicinata. Cominciai a piangere implorandolo di smettere. La smise. Ma quell'immagine è un'altra di quelle fotografie mentali che si è incollata dentro e torna a galla quando meno me lo aspetto turbando a volte momenti speciali che non c'entrano nulla con mio padre e la mia infanzia.

Cos'è l'amore?

Le paure che negherò nella lotta contro il male in casa, usciranno nella mia vita normale. Le emozioni confuse che vivrò in casa, usciranno con gli altri. I primi amori saranno distorti, sofferti, sbagliati. Le prime sfide importanti saranno cariche di aspettative, tensioni, tutto mi tramortirà. Le relazioni umane saranno costellate da fallimenti e delusioni per un po', tanto saranno impellenti i miei bisogni di attaccamento e dipendenza da una parte e la diffidenza e la paura di essere soffocata dall'altra.
Mi sentirò sempre sotto esame e soffrirò tremendamente la paura del fallimento in ogni campo. Ma resterò una combattiva che a volte darà buoni frutti e altre no.
Riesco a portare a termine una scuola superiore che mi darà l'opportunità di entrare nel mondo del lavoro con soddisfazione e rendermi indipendente, ma prima dell'indipendenza, a diciannove anni scapperò di casa con il primo venuto disposto a portarmi via. Sarà una convivenza di tre anni e mezzo in cui sperimento il rapporto di coppia. Il primo amore. Lui più grande di dodici anni sente di essere il mio maestro di vita e mi insegna ad amare, credo io, come comunemente un uomo ama una donna: scopandola e lasciandola lì nell'angolo a piangere senza mai chiedersi il perché. Per tre anni e mezzo credo che tutte le coppie funzionino così, che il mondo giri così e che la donna in quanto tale non ha diritto alla gioia, ai desideri, al

piacere. Cos‘è il piacere? Per me ancora non esiste e mi convinco che non esisterà mai, che ho un difetto genetico, che non me lo merito. Vivo convinta di non essere all‘altezza delle altre donne e che sarò destinata ad una vita infelice. Non riesco a ribellarmi emotivamente a questo rapporto malsano che mi rende schiava e dipendente da una figura maschile che meno sa darmi e più io rincorro, mendico, mi avvinghio. Perderò la verginità con quest‘uomo che mi insegnerà come vivere il contatto fisico.
Quel contatto che per me sarà un problema costante vivere con serenità. Già ai tempi della scuola mi rendo conto che un semplice abbraccio o una pacca su una spalla di un‘amica sembrano essere lame di coltello che s‘infilano nella carne. Non mi piace essere toccata ma come si fa a fare l‘amore senza essere toccati? Non si può. Imparo a tenermi dentro questo fastidio e soddisfo il mio compagno ogni volta che me lo chiederà. E me lo chiede spesso, più volte al giorno, facendomi capire che l‘uomo ha delle esigenze e se voglio essere amata devo soddisfarle. Nulla di nuovo. Anche mamma mi raccontava spesso questa bella storia. Non avendo nessuno con cui confidarsi lei spesso mi faceva partecipe della vita sessuale tra lei e mio padre. Pare che un medico le avesse consigliato un modo efficace per tranquillizzarlo in momenti drammatici: accarezzargli il pene, soddisfarlo, sacrificando ogni desiderio e soprattutto il senso di un‘attività sessuale amorosa. Quello che mi restò dai suoi racconti e da ciò che vissi a casa fu che il sesso era uno strumento che gli uomini usavano per rendersi felici. Avrebbero così tenuto con sé la compagna di turno. Quindi io come vivo questa prima storia? Esattamente come mia madre. Non provo un briciolo di piacere e nemmeno mi viene chiesto di provarlo. Spesso è doloroso ma lo sopporto bene, non sapendo che può essere tanto diverso da così.

È una sofferenza quotidiana, ingigantita dalle mie problematiche psicologiche che ancora non sono pienamente cosciente di avere. Vivo tutto con grande fatica, diventare grande, arrangiarmi, convivere, cercare un lavoro sono per me come scalare ogni volta un ottomila nuovo senza nessuna preparazione.
A volte guardando la gente che mi passava accanto, sull‘autobus, in treno, in fila al supermercato una domanda non cessava d‘incuriosirmi: “Ma anche loro vivono ogni giorno con questo mal di pancia, le palpitazioni, le mani sudate, il fiato corto, la paura, l‘insicurezza?”. A vederli non sembrava, almeno non tutti. C‘era chi sorrideva anche se non c‘era nulla per cui sorridere, chi camminava a testa alta in mezzo alla folla senza inciampare, chi ti guardava negli occhi senza abbassare lo sguardo. Io avevo una tensione incessante dentro, come un soldato che avesse combattuto a lungo in prima linea e ora, rientrato a casa, in una situazione di pace, continuasse a vivere in perenne battaglia, sempre sul fronte, pronto a sferrare l‘attacco.
Quando me ne andai da casa cominciò una guerra ancora più dura. Se qualcuno mi offendeva, offendevo tre volte di più, se c‘era la possibilità di una discussione violenta, facevo di tutto per esserne la provocatrice, se qualcuno osava fare un gesto aggressivo era per me il via per rispondere a dovere. Avevo mille paure ma mi sentivo al sicuro dentro una rissa, se c‘era da menar le mani ecco che Superbimba tornava all‘attacco. Sì era sempre con me, con un costume ancora più elaborato. Mi aveva regalato anche un superpotere nuovo: il linguaggio tagliente. Umiliare il nemico, farlo sentire piccolo, così ero al sicuro. Questo mi procurò non pochi scontri verbali con le persone e a volte qualche scontro fisico. Non pensai che fosse un gran problema per un bel po‘ di tempo, almeno fino a che non cominciai a vedere deteriorarsi sempre più anche quei rapporti in cui credevo. Cominciai a pensare con maggiore intensità che ero fatta per stare

da sola. Riuscii a lasciare il mio primo uomo quando caddi talmente in basso nella mia condizione umana che qualcosa mi fece dire: puoi farcela senza di lui! Capitava spesso che lui se ne andasse per giorni senza farsi sentire. Io lo chiamavo ma sembrava sempre che disturbassi. Ero arrivata al punto di implorarlo di amarmi, mi sentivo totalmente in balìa di questo rapporto. Ero convinta che senza di lui la mia vita non avrebbe avuto senso. Eppure non ricevevo amore, comprensione, appagamento. Mi faceva penare per giorni senza farsi vivo e quando finalmente lo contattavo telefonicamente sembrava che dessi fastidio. Faceva in modo che accorressi da lui in preda al bisogno. Ma quando lo vedevo mi chiedevo spesso perché soffrissi tanto la sua mancanza, in fondo cercavo un uomo che mi maltrattava psicologicamente e fisicamente! Quando mi vedeva mi assaliva. Faceva l'amore con me come se gli fossi mancata terribilmente, ma appena veniva soddisfatto, io restavo nel solito angolo, sola, inascoltata e sempre più triste. Insieme facevamo uso di sostanze stupefacenti leggere: marijuana e hashish. Invece che rilassarmi sortivo l'effetto contrario: le mie emozioni, i miei pensieri, le mie angosce aumentavano a vista d'occhio provocandomi forti crisi di panico e pensieri ossessivi che non collegai all'uso di queste sostanze. Credevo che mi aiutassero a sopportare ogni ansia, ogni dolore fisico, ogni sofferenza. Le ricercavo come cura ai miei disagi. Dopo tre anni e mezzo di vissuto pesante e infelice mi lasciò dieci giorni nel silenzio più totale. Scomparve. Fu terribile per me. Mi abbandonò. Vissi quei dieci giorni come un lutto. Avrei voluto morire. Pensavo che la mia felicità dipendesse da lui: se mi stava vicina vivevo, se mi lasciava morivo, ma nonostante ciò facevo di tutto per farmi lasciare. Le litigate erano furiose, violente, volavano pugni, sberle, spintoni, morsi, insulti. In quei terribili dieci giorni maturai qualcosa di nuovo, un'idea prese piede dentro me. Dovevo cambiare la mia vita. Non potevo continuare a farmi umiliare in quel modo e soffrire così. Fu dura la decisione, ma una mattina la presi, mi svegliai e andai a cercarlo. Lo guardai dritto negli occhi e gli dissi: "Io non ti voglio più." Avevo dato una svolta alla mia vita. Avevo subito troppe umiliazioni ed ero decisa a non subire ancora. Ora sapevo cosa non volevo più. Mi ero lasciata ingannare da un modello genitoriale distorto e ne avevo preso tutta l'esperienza. L'avevo fatta mia. Ma io non ero mia madre. Io non ero fatta per subire. E se essere amata significava provare sofferenza, preferivo stare sola. L'avevo deciso. Lasciarlo fu la mia prima vera grande tappa verso un viaggio che non sapevo di aver deciso di fare ma che dura tutt'ora. Un viaggio alla scoperta di me. Alla ricerca della mia via personale verso un presente da vivere. Non lo sapevo ancora, perché non credevo come invece credo ora, che la vita è un dono e vale la pena viverla anche per piccoli istanti di pura felicità. Io non sapevo di meritarla.
Il viaggio ha inizio

In quel periodo comincio ad andare da un medico, gli dico che ho sempre mal di pancia ma dopo un po' che parliamo le lacrime hanno il sopravvento ed esce come melma tutta la mia sofferenza di bambina. Per la prima volta racconto di me a qualcuno. È una rivelazione. Cominciamo così un breve percorso che durerà sei mesi in cui una volta a settimana io andrò da lui, gli racconterò i miei sogni e lui li prenderà come spunto per riaprire vecchie ferite controllandone il sanguinamento. Mi aiuterà con gli antidepressivi ma dopo sei mesi io deciderò di non averne più bisogno. Quando mi consiglierà un professionista io risponderò che ripetere una seconda volta quello che avevo detto a lui non sarebbe stato sopportabile. Non ero pronta, ero appena all'inizio del viaggio e mi si chiedeva un'esperienza forte. No, non ero pronta, dovevo ancora capire come si

viaggia, dove prendere i biglietti, come chiedere informazioni, a chi dare retta e di chi essere sospettosa. Ero titubante ed avevo il passo incerto. “I panni sporchi si lavano a casa propria!” urlava una voce interna. “Non sei mica pazza da aver bisogno di uno psichiatra!”. “Cosa prendi quelle schifezze che ti rendono idiota!”. Poi io ero in grado di cavarmela da sola. Un piccolo aiutino l‘avevo chiesto ma ero forte e coraggiosa, che mai mi poteva capitare che non avrei saputo gestire bene da sola? Non avevo bisogno di nessuno, io.

Seconda tappa: un viaggio vero

Ogni volta che nella vita sancisco un momento importante, formativo, c‘è un viaggio di mezzo. Di breve o lunga durata, vicino o lontano, non ha importanza. Il viaggio fisico è diventato metafora del mio viaggio interiore. Divenne di grande importanza partire, andare lontano, in un luogo tanto diverso da quello conosciuto. Avevo bisogno di allargare gli orizzonti e immaginare che avrei trovato più pace altrove piuttosto del luogo in cui stavo. Partii per l‘India. Mi aveva sempre affascinata la musica di questo paese, i vestiti, i colori, le donne, i profumi. E il caso (pensai) mi portò a lavorare dove feci la conoscenza di un benefattore che aiutava proprio quel paese da me tanto sognato. L‘India fu tutt‘altro rispetto a ciò che mi aspettai. Il primo viaggio durò una settimana. Sicura in un ambiente protetto, potei visitare assieme ad altre persone gli orfanotrofi, i villaggi, le scuole e tutte quelle strutture in cui qualcuno faceva qualcosa per qualcun altro. Vidi bambini felici nonostante mancasse loro tutto, vidi o volli vedere la faccia buona dell‘essere umano, quella parte che va fiera di sé stessa vantandosi con slanci di generosità, altruismo, bontà, sacrificio, amore incondizionato e spirito costruttivo. Sembrava che avessi trovato il mio scopo, il senso della vita, il mio posto nel mondo. Volli tornarci da sola, volli confrontarmi da sola con questa terra che mi aveva emozionata e a cui mi ero affezionata immediatamente con grande trasporto. Preparai per un anno il mio nuovo viaggio, lo preparai nella testa, materialmente lasciando lavoro e casa con grande fatica. Ero riuscita a crearmi un posto nella società, sul lavoro ero apprezzata ed avevo un appartamento in affitto che mi regalava quotidianamente grandi spazi di azione e libertà. Stavo bene. Eppure sentivo la necessità di andare. Quell‘anno di preparativi fu già di per sé quel viaggio che intendevo fare, conobbi persone meravigliose che mi aiutarono a conoscermi, scoprii delle parti di me che non sapevo di avere e cominciai a desiderare la vita e l‘amore.
Sentivo il bisogno di legarmi a qualcuno di tentare ancora, ma non volevo lasciare che il mio malsano attaccamento e la paura dell‘abbandono rovinassero tutto un‘altra volta. E poi come avrei fatto a compiere il viaggio in India se non fossi stata sola dentro? Forte dentro? Dura dentro?

Amore

Il caso colpì ancora. Un mese prima di partire, conobbi un uomo. Fu amore a prima vista, ma lo negai per un po‘. Io dovevo partire, ma dovunque andassi lui faceva la stessa strada e incominciammo a frequentarci. Ricordo il nostro primo bacio. Era il bacio più bello che avessi mai ricevuto! Feci l‘amore con lui e scoprii cosa questo significasse. Non era la mia prima esperienza ma posso dire con tutta me stessa che era la prima volta che facevo l‘AMORE. Non sapevo che potesse essere così coinvolgente, pieno, gioioso. Provai la felicità. Mi ero innamorata come mai prima di allora. Partii ugualmente per l‘India ma lo spirito era cambiato, il mio cuore non

era più di pietra, forte, pronto ad ogni esperienza. No! Era così aperto che l'India mi toccò fortemente. Restai due settimane, ma mi parvero una vita. Fu un'esperienza molto dura, toccante. Non per ciò che vidi, ma per ciò che sentii. Sentii me stessa, mi percepii nella parte più profonda di me. Debole, intollerante, impaurita, insicura, chiusa, piccola, arrogante, ignorante, egocentrica, egoista. Mi fece molto male vedermi così e ogni incontro che feci per quelle due settimane fu per me un incontro molto forte che non dimenticherò mai. Tornai con la coda tra le gambe, apparentemente sconfitta, il mio progetto di restare un anno, creare qualcosa, aiutare chi stava peggio di me era un'illusione supereroica che non aveva nulla a che vedere con la realtà. Io ero nessuno ed ero io che avevo bisogno di aiuto, non avevo nulla da dare e soprattutto non sapevo chi fossi. Inoltre questo innamoramento mi aveva confusa. La meta che mi ero prefissata era cambiata, il viaggio era cambiato, volevo fare un viaggio nuovo. Volevo tentare di vincere questa nuova sfida che la vita mi offriva: l'amore.

Terza tappa: una vita a due

Se dovessi raccontare i nostri dieci anni in poche pagine non renderei giustizia al nostro amore. Raccontare di me e mio marito non è ancora il momento, siamo una storia in evoluzione, che non può ancora essere scritta. Posso farne un piccolo resoconto che riguarda solo le parti più difficili perché riguardano me e le mie difficoltà psicologiche. Ma queste parti non sono la nostra storia. Il nostro amore, il nostro percorso di coppia ha bisogno di restare protetto da sguardi indiscreti perché solo così potrà mantenere il proprio valore e la propria ricchezza. Quello di cui parlerò riguarda me, non noi.
Mio marito ha quattordici anni più di me e un'esperienza matrimoniale alle spalle che gli ha regalato un figlio. Quando lo conosco è già padre; un padre stupendo. Lo vedo vivere questo rapporto con grande attenzione, cura e amore. Mi affascina il suo lato paterno. È un uomo generoso, attento, pacato e riflessivo. Imparo a conoscere il suo modo di pensare, di vivere. Sono modi nuovi per me, fatti di principi, di regole, di rispetto per le proprie radici, per le persone. È tutto un mondo sconosciuto, è come se imparassi per la prima volta tutte quelle cose che avrei dovuto imparare da piccola. Sono una spugna e mi lascio trasportare nel suo mondo, a volte ribellandomi ma con la convinzione che ciò che lui pensa, fa, decide, sia la via giusta. Lo idealizzo creando in me non poche frustrazioni. Se lui è il giusto, io divento l'errore, la colpa. Ogni volta che si crea una situazione difficile, sento di esserne la responsabile. Il nostro amore è grande e la sua pazienza lo è ancora di più. Io sono ancora Superbimba nell'animo e ogni conflitto scoppia senza lasciare il tempo di essere compreso. Qualcosa fa paura? E io attacco. Qualcosa ferisce? E io attacco. Qualcosa non è chiaro? E io attacco. Attacco sempre, verbalmente o fisicamente prendendomela con gli oggetti. Nascono da subito grandi liti in cui io mostro la parte aggressiva. Rompo oggetti di ogni tipo ogni volta che non riesco a gestire un'emozione. Provo delle emozioni così forti e dirompenti che escono da me senza controllo, sembrano sempre prendere il sopravvento. Ma c'è n'è una in particolare, che riconoscerò solo più tardi, a farmi perdere totalmente il controllo: è la profonda sensazione di rifiuto e abbandono. Allora lì divento distruttiva a livelli imprevedibili.

Il mostro dentro

Quello che mi succede quando questa emozione prende il sopravvento è totalmente irrazionale. Sento una rottura improvvisa, come un ramo che si spezza e innesca una reazione a catena. Il tutto si svolge molto velocemente: ramo che si spezza, temperatura corporea che sale oltremisura fino alla testa, nello stomaco sento formarsi un grumo di viscere che prendono vita dandomi una nausea che va placata, il corpo si anestetizza e sento solo ciò che vedo nella mente. Provo una profonda rabbia che cresce a dismisura non dandomi il tempo di tornare indietro. Devo trovare un mezzo per fermare questo mostro che mi divora e comincio a cercare affannosamente varie strategie.
Le prime che trovo risalgono alla mia infanzia. Io non ricordo ma mia madre racconta che mi sbattevo la testa contro il muro a volte. Questa è stata una prima strategia per far cessare quel tumulto che mi percuote l'anima quando sto così.
Quando mio marito mi vedeva così le prime volte, accorreva a fermarmi e mi stringeva forte. Quell'abbraccio mandava via tutto e restavo esausta e senza parole tra le sue braccia. Mi calmavo. Ma altre crisi sarebbero arrivate ancora.

La vita dentro

Arrivò presto il nostro primo figlio. Quando mi resi conto che una vita mi stava crescendo dentro, proprio dentro di me, sentii una gioia potentissima pervadermi il corpo e l'anima. Non avrei mai creduto che potessi far germogliare qualcosa di buono e mi sentii riconoscente per questo dono inaspettato e immeritato che accolsi immediatamente di buon grado nonostante non sapevo nulla di ciò che ci avrebbe riservato il futuro. Non avrei mai voluto avere figli tanto era grande il mio timore di essere una cattiva madre. Ma la vita a volte sa meglio di noi cosa ci serve. Il periodo della gravidanza fu carico di attese e di scoperte uniche ed emozionanti, ma fu anche molto angosciante. Ero già emotivamente fragile sola in quel corpo, che sentire addosso il peso della responsabilità per quell'esserino che mi faceva compagnia scatenò spesso delle crisi colleriche molto brutte. Ero totalmente impreparata ad accoglierlo, temevo che gli avrei fatto del male prima o poi, in qualche modo. Furono nove mesi attesi, vissuti, sentiti come nient'altro prima di allora. Non fui lasciata sola. Ogni mio cedimento, ogni lacrima o sospiro, urlo o silenzio, vennero sostenuti e protetti da un compagno premuroso che ci amava.

Percorso mamma

Diventai mamma la prima volta che incrociai lo sguardo di un bambino che mi osservava in silenzio con occhioni severi e dolci insieme, accanto a una me esausta dalla fatica di farlo nascere. Che magia è questa che nel dolore più intenso mescola la felicità più grande? Uno senza l'altro non possono esistere? Abbiamo un pedaggio da pagare? Non lo so. Ma spesso ho sentito come la vita e la morte siano legate da un unico filo. È laggiù, nel fondo più marcio che spesso si trova una luce guaritrice, ma per vederla bisogna scendere fino quasi alla fine.
Mi si aprì un mondo nuovo e cominciai a credere nel progetto famiglia. Un progetto ambizioso, ma che andava tentato. Insomma qualcuno mi aveva dato un marito che sapeva fare il padre che volevo per i miei figli, un compagno che mi amava così com'ero e nonostante il mio bagaglio difficile, un figlio

sano e bello che aveva bisogno di me; come potevo non provare a far suonare tutti questi strumenti cercando una buona melodia? Che avevo da perdere? Scoprii presto che diventare madre non significa partorire un figlio. Era dura. Questo essere mi succhiava ogni energia ma soprattutto era uno specchio attraverso il quale mi riflettevo. Iniziai ad avere dei forti conflitti con i miei genitori che fino ad allora non avevo manifestato in modo così palese. Diventai insofferente e a periodi toglievo loro la parola. Il mio diventare genitore aveva risvegliato in me il loro esser stati genitori convincendomi che avrei dovuto cambiare il corso del destino diventando un anello nuovo di una catena familiare che andava rotta.
Un anno dopo la nascita di mio figlio ebbi una profonda crisi che mi portò a dubitare di questo progetto. Arrivai al punto di dire a mio marito che li avrei lasciati, non riuscivo a pensarmi capace di portare avanti il mio essere madre. Mi impegnavo molto ma spesso cadevo preda alla rabbia e all'aggressività temendo di arrivare prima o poi a scagliarla su mio figlio. Ma la vita, il "caso" mi offrirono ancora un sostegno che colsi al volo. Intrapresi il primo percorso terapeutico.

Ha inizio la terapia

Aiutata da un consulente familiare cominciai ad aprirmi e raccontare di me, delle mie fatiche interiori. Fu dura all'inizio ammettere le mie fragilità davanti ad uno sconosciuto. Ma capii in fretta che il primo passo verso un inizio di benessere consisteva nel diventare consapevole. Questa parola divenne ben presto una delle parole chiave di tutto il mio viaggio: la CONSAPEVOLEZZA. Non significava comprendere razionalmente ciò che succedeva al mio interno, questo non bastava a cambiare le cose. Spesso infatti comprendevo cosa scatenava una crisi, perché reagivo con un comportamento inadeguato a situazioni quotidiane, cosa avrei potuto fare per evitare situazioni di crisi; ma il difficile era unire alla comprensione anche lo stato d'animo che percorreva la strada opposta. Era frustrante non riuscire a mettere insieme le parti di me che cominciavo a vedere sempre più chiaramente distinte le une dalle altre. Ed era altrettanto logorante non vedere dei risultati immediati ad una terapia che speravo avrebbe dato dei frutti ma che non riuscivo a cogliere. Piano piano qualcosa si smosse e piccole conquiste cominciarono a palesarsi. Erano importanti per motivarmi ad andare avanti. Dopo ogni conquista arrivava un fallimento che io vivevo con grande sconforto e innumerevoli ricadute. L'aiuto del terapista e la presenza di mio marito furono basilari. Fu un lavoro lungo, molto lungo, anni. Durante questi anni divenni consapevole di molte cose, ma a un livello ancora troppo basso. Mi diede comunque il coraggio e la voglia di avere un altro figlio, che arrivò, splendido come il primo ma con uno specchio diverso che rifletteva nuove parti di me. Ciò contribuì ad aggiungere nuovo materiale psicologico su cui continuare a lavorare.

Un momento penoso

La vita continuava all'apparenza tranquilla, il ritmo veniva scandito da una vita familiare fatta di un quotidiano comune a molti. I bambini e le loro conquiste erano gioie e fatiche insieme, il nostro nucleo familiare lottava per mantenere la coesione in ogni situazione. A volte era difficile affrontare anche le cose più semplici perché l'equilibrio tra i vari componenti era precario e tutti avevamo ancora molto da conoscere e comprendere l'uno dell'altro. Io avevo delle grosse difficoltà a relazionarmi in una famiglia ricomposta, spesso vivevo la paura dell'abbandono per motivi più immaginati che reali e questo scatenava delle

forti incomprensioni. Era difficile mantenere la lucidità quando si parlava di emozioni, sentimenti, relazioni. Anche per mio marito non era facile comprendere cosa mi capitava dentro quando mi sentivo relegata in un angolo. Ero io che mi escludevo spesso da questa famiglia ma davo la responsabilità alle difficoltà relazionali di ognuno. Non riuscivo a gestire il magma emotivo in cui mi cacciavo, così finivo per peggiorare la situazione a tal punto, che il motivo iniziale e scatenante le incomprensioni, veniva scordato. Si scatenavano invece selvaggi, i motivi irrazionali che capivo solo io, o forse nemmeno, in cui caricavo una rabbia feroce e scagliavo sull'unica persona che in quel momento rappresentava tutto il mio dolore nel mio sguardo annebbiato e confuso: mio marito. Arrivai a toccare il fondo con lui durante una vacanza estiva in Liguria.
Una lite banale, un battibecco, crearono in me una frustrazione molto grande per l'incapacità di quel momento di comunicare con il mio compagno. Vissi quell'istante con grande angoscia e sentii la disperazione invadermi. Sentivo di non essere compresa e l'indifferenza nei suoi occhi mi gettò nello sconforto perché mi sentii abbandonata, rifiutata, umiliata, non considerata, lasciata sola. E queste, imparai a riconoscere poi, sono il pulsante di accensione del mostro dentro e Superbimba.
Arrivammo in albergo nel silenzio più totale lui, con una rabbia crescente io. Mi forzai a mettere a letto i bambini e riuscii ancora a mantenere il controllo fino a che si addormentarono. I miei figli furono l'unico deterrente alle mie crisi! Poi persi definitivamente il lume della ragione. Cominciai a inveire, urlandogli in faccia le parole che non avevo mai detto, con l'intenzione di ferirlo, offenderlo e smuovere quelle sabbie mobili in cui eravamo entrati. Lui non mi rispose e lasciò libero sfogo al mio turpiloquio ma questo mi fece impazzire. Stavo così male, mi sentivo morire dentro ma la rabbia era la manifestazione più forte di questo disagio. Sferrai il primo pugno … lui sulla sedia non si mosse e continuò a guardarmi, gliene diedi un altro con tutti i poteri che Superbimba mi stava dando, non mi fermò, non m'impedì di picchiarlo. Avrebbe potuto, un metro e ottanta contro il mio uno e sessantotto, quasi ottanta chili contro i miei cinquantacinque, mani grandi il doppio delle mie. Non fece una piega, forse qualche smorfia di dolore, ma non si mosse, non mi restituì nemmeno un graffio. Quel suo stato di immobilità era incomprensibile per me. I miei pugni affondavano sullo sterno, gli avrei strappato il cuore, entravano per fare male. In questa scarica adrenalinica ebbi un istante in cui alzai lo sguardo e incrociai il suo. Non mi guardava con rabbia, non c'era un filo di rabbia nei suoi occhi, vi scorsi la pena. In quell'istante fermai il mio pugno all'altezza del suo viso e corsi in bagno in uno stato penoso. Vidi una forbice per le unghie sul lavandino, la presi istintivamente e affondai la punta sull'avambraccio sinistro fino a sentire un piccolo formicolio e aprii la pelle cercando in quel dolore il sollievo e la fine di quel terribile momento. Era la prima volta che mi ferivo a quel modo. Ebbe l'effetto sperato, mi accasciai a terra e cominciai a piangere, liberando il mostro che era in me. Rimasi nel bagno a lungo e quando uscii lui era ancora sulla sedia. Gli ruppi due costole. Rientrammo a casa il giorno dopo. Io ero vuota, non lo guardavo, volevo morire, desideravo morire con tutte le mie cellule. Era la prima volta che qualcuno non reagiva ad un mio pugno. Che non mi picchiava. Fu uno shock. Per una settimana intera mi stette accanto nonostante le sue costole rotte, fu dolce, comprensivo e paziente. Io non capivo come poteva perdonarmi un atto del genere. Gli dissi che mi sarei denunciata alla polizia, che dovevo essere punita. Volevo essere punita. Non capivo perché nessuno mi voleva punire. Piano piano ricomponemmo tutto e giurai a me stessa che mai e poi mai più gli avrei messo un solo dito addosso.

Trovai così una nuova strategia al mio malessere: potevo fare male a me stessa! Avrei evitato di rompere oggetti, di mostrare comportamenti inadeguati, e di fare male alle persone che mi amavano. Era una buona soluzione … pensavo.

Maltrattamenti su me stessa

Arrivai al punto di prendermi a pugni una mattina in cui non riuscii a reggere un commento fatto goffamente e senza intenzioni malevole da mio marito. Mi feci un occhio blu che dovetti mascherare per una settimana intera. Ricordo di essermi scazzottata con gran piacere. Sapevo che la rabbia e la frustrazione che stavo provando erano incontrollabili. La voglia era di far male a chi me le aveva provocate, ma avevo fatto una promessa a me stessa: mai più un dito addosso! Fu immediata la mia reazione. Un pugno in faccia, poi due, e ci presi gusto. Mi massacrai il volto con grande soddisfazione. Ero in qualche modo fiera di me. Non avevo ferito nessuno all'infuori di me. Ma io non facevo parte della lista proibita. Pensavo di essere libera di fare di me ciò che volevo. Questo è stato l'inizio di una strategia nuova per sopravvivere ai momenti di forte fragilità emotiva. I pugni lasciavano il segno e tante domande nella gente che mi vedeva. Ricordo quanta gente ha manifestato dubbi sulle mie spiegazioni. I più immaginavano che fosse stato mio marito a farmi quei segni … Non volevo questo. Nessuno immaginava che fossi stata io a provocarmi quella faccia! Decisi che non si meritava nemmeno il dubbio e dovevo di nuovo cambiare strategia.
Cominciarono così prove di automutilazione varia a dipendenza del grado di sofferenza che provavo. Riporto qui un pezzo di diario di un paio di anni fa:

Mi ha picchiata ancora, con la stessa rabbia di quel mattino di febbraio. Ma stavolta voleva uccidermi. L'ho sentito che voleva farmi fuori. Erano giorni che LO vedevo aggirarsi inquieto, sempre più inquieto, sempre più insoddisfatto, sempre più nervoso, sempre più insonne e sempre più arrabbiato. Con tutti. Chiunque GLI rivolgesse la parola usava toni taglienti per rispondere. E poi passava in una fase depressiva e piagnucolona in cui implorava amore senza darne. LO vedevo io che stava scoppiando. Alcune mattine si svegliava che assomigliava a una pianta. Una pianta in decomposizione che si trascinava lasciando dietro di sé esalazioni maleodoranti. Incapace di parola, incapace di una qualsiasi forma di comunicazione con l'esterno, con il solo desiderio di mettersi un sacco sulla testa e restare lì. Quelle mattine sapevo essere il presagio funesto di serate e notti burrascose. Non ho mai sbagliato.
Eravamo in montagna, luogo eremitico e di notte affollato di esseri del bosco che non si vedono ma stridono, verseggiano, urlano, gracchiano, si muovono, graffiano, strisciano, zampettano, inquietano.
Avrei potuto restare a casa ma decido di andare nonostante LUI continua a dirmi di non farlo, che andrà a finire male? Lo faccio perché ho bisogno di andare, ho bisogno di annientarLO e da sola non riesco, devo farLO uscire allo scoperto in modo da guardarLO dritto negli occhi e ammazzarLO. E grazie a mio marito vien fuori. Sì è il mio compagno che fa da terreno fertile sul quale condurre la mia personale guerra che prima o poi porterà a dei vinti e dei vincitori. Non succede così con le guerre di solito? È che alcune durano troppo … sto tirando fuori il mio straccio bianco da innalzare a resa totale.
Una frase, l'ultima frase dopo aver tentato tutto il giorno di trovare il mio rifugio nel cuore di chi mi ama inutilmente, apre la gabbia. LUI è fuori. È furente, vuole il sangue, il mio. Mi alzo dal letto ed esco nella

notte nera di quel posto di mostri nascosti nel bosco. Mi mette al muro e comincia a prendermi a pugni, sulla testa, sento il cranio duro farmi male sempre di più, ma non mi lamento e i pugni continuano incessanti, a raffica. Stavolta evita il volto, lo sa che mi lascerebbe i segni e non vuole più, è diventato furbo. Non vuole solo farmi male, i suoi colpi hanno l'intento di portarmi al completo stordimento. Mi guarda con repulsione, vuole farmi scomparire perché la mia presenza è diventata per LUI una gabbia nella quale non può più stare.
Il mio compagno accorre in mia salvezza, ma invece che fermarlo comincia a insultare me. "Smettila di fare questi ridicoli teatri! Mi hanno stufato! Sei ridicola! SEI UNA NULLITÀ, VALI MENO DI NIENTE, NON VALI NIENTE!"
Ma come? Il mio salvatore se la prende con me invece che con LUI? Ma non vede? Rimango di stucco, non ho più nulla a cui aggrapparmi, so che è finita. E LUI si sente vittorioso, sa di avermi in pugno oramai e comincia a ridere sguaiatamente, mi trascina per terra e i pugni li dirige in pancia, uno dopo l'altro con una velocità impressionante. E uno e l'altro, e uno e l'altro, e uno e l'altro, sempre più forti, sempre più dentro. So che vuole ammazzarmi, vuole solo questo lo sento, è come una liberazione per LUI, sta facendo il possibile per ammazzarmi di botte ma arriva ancora quel rompiscatole che credevo mi amasse, o è un alleato? Mi prende i polsi e mi dice di smetterla che non è divertente. Divertente? Comincio a ridere e gli dico di guardare come mi sto divertendo e incito LUI a continuare per farmi divertire molto, che ne ho bisogno. E LUI mi assesta un bel pugno sulla tempia e poi sulle coste e poi nel centro della pancia e anche più giù.
Chiedo a mio marito di lasciarlo libero che è finita e deve finire. Mi risponde che sono cattiva. Cattiva io? Ma se è LUI che mi picchia? Mio marito mi chiede di dare a lui quei pugni. Mi rifiuto, mi rifiuterò sempre. E non capisco perché, dal momento che LUI non gli ha più messo un dito addosso, se la prende solo con me e dove sta la cattiveria. Mi fanno male le sue parole urlatemi in faccia: "SEI CATTIVA, LA PERSONA PIÙ CATTIVA CHE CONOSCO, CI STAI FACENDO MALE, STAI FACENDO TANTO MALE ALLE PERSONE CHE TI AMANO, SEI UN'EGOISTA, NON VALI NIENTE!" Sono parole che mi uccidono. Una dopo l'altra uccide ogni parte di me che ancora sopravviveva. Ora imploro LUI di farla finita, non resisterò. Uccidimi! Ho i polsi bloccati dal mio compagno ma LUI comincia a mordermi le braccia, vuole la carne, il sangue. Mio marito mi tappa il naso e allora cominciamo a divincolarci. Se non mi molla dico a LUI di uccidere anche lui. Ogni tipo di liquido sgorga dalla mia faccia e comincio senza fiato ad annaspare nelle parole: "Non sono cattiva, non sono cattiva, non sono cattiva, non sono cattiva, non sono cattiva…."
Mio marito cerca di trascinarmi via da lì. È tornato il mio salvatore, mi vuole salvare, ma io non voglio più essere salvata. Gli dico che le sue parole mi hanno ferita. Che nel mio delirio io non gli ho detto una sola parola cattiva, eppure sono cattiva. Che avevo fatto un patto con LUI che non l'avremmo più picchiato da quella volta in Liguria. Mi risponde che avrebbe preferito che picchiassimo lui invece che me. Questo non accadrà mai. Io e LUI abbiamo trovato la soluzione alternativa. Quando siamo arrabbiati LUI picchia me. Solo che se questo fa soffrire così tanto mio marito alla fine non è una buona soluzione. Gli dico che allora farò un nuovo patto. Io e LUI siamo legati e non è possibile separarci. Dobbiamo separarci da mio marito. È finita. Non posso più vivere con lui.
Corro nel bosco prendo un bastone e LUI comincia a bastonarmi sulle gambe. Fa male, fa tanto male, un'altra bastonata e mi cede la gamba. Sono cattiva, tanto vale esserlo fino in fondo. Rubo il bastone a LUI e gli dico di levarsi di torno ora voglio morire in pace. Mi pianto il bastone nella

pancia e spingo, spingo, spingo, finché fa troppo male. Vigliacca, non riesco nemmeno a infilarmelo per bene.
Come si fa a morire? Come posso morire? Voglio morire. Sono una totale nullità, non esisto, non merito di esistere. Voglio morire. Perché muoiono quelli che hanno qualcosa da dare e gli altri restano vivi? Io dovevo morire. Non riesco a dare nessun senso all'essere qui. A cosa servo? A cosa serve tutto questo?
Ieri non riuscivo ad alzarmi dal male, ma avevo una responsabilità. Fingere che quella notte era stata solo un incubo, preparare colazione e pranzo per i bambini, portarli a spasso per il bosco a raccogliere foglie colorate, la fatica è stata insopportabile.
I bambini non si sono accorti di nulla. Ma sarà stata fortuna? Chi mi assicura che la prossima volta sarà diverso? Perché una prossima volta ci sarà e sarà anche peggio. Perché quando una guerra è cominciata non si torna indietro. Devo lasciarli. Tutti. Io devo scomparire. Non so come fare. Quando si sta male così gli altri colpevolizzano. DEVI SMETTERLA. PERCHÉ NON SEI CONTENTA. MA COSA VUOI DI PIÙ. SEI CATTIVA. EGOISTA. STUPIDA. RIDICOLA. NON VALI NIENTE.
Non si pensa che tutto ciò è LUI che lo fa e io non riesco a sconfiggerlo. E visto che nessuno a parte me LO vede, pensano che sia io che decida tutto questo. È impossibile vincere. Ho perso. Per non fare del male alla mia famiglia l'unica via è scomparire.
Ieri mi ha guardato negli occhi e mi ha detto: "Mi dispiace tanto che stai così male. Io non voglio che te ne vada." Ho sorriso, un sorriso triste e rassegnato. Ho risposto: "Lo so. E nemmeno io vorrei andarmene."
Non ho la forza di mollare tutto. Ma sento che è la cosa giusta. Vorrei che ci credesse anche lui così potrebbe aiutarmi a farlo insieme. Non si può continuare così. Per lui. Per loro. Per me.
Mi sembra di essere stata massacrata di botte, ma nessuno se ne è accorto e nessuno sta cercando il colpevole. Un senso di nullità e solitudine così profondo forse l'ho già provato, ma ora non ricordo … mi fa male la testa.

Il forum di Nienteansia

Fu in quel periodo che per "caso" incontrai il forum. Era la prima volta che mi affacciavo al mondo dei forum, ma feci in fretta a comprenderne le regole. Trovai in questo spazio una boccata di ossigeno. Ero così disperata, priva di qualsiasi strumento, la terapia era importante ma ero arrivata a un punto di non ritorno. Tante vicissitudini, tanti momenti di sconforto, un momento particolare in cui tutto uscì d'improvviso ... Un pomeriggio, dopo il lavoro, feci la pausa pranzo al fiume. Il bordo era invitante, sotto il fiume scorreva ritmato, i sassi luccicavano e invitavano a raggiungerli. Io mi misi sul limitare, con solo i talloni a far contatto con il terreno. Ero in uno stato allucinatorio, quell'acqua che scorreva via … il rumore del fiume … la mia mente che non riusciva a trovare un solo motivo per restare sulla terra … il mio cuore che faceva male, tanto male … la mia anima che non aveva più lacrime da piangere … ero disperata … mi sporsi ancora di più … l'idea era di farla finita e quest'idea mi dava pace, mi faceva sorridere … Restai lì a guardare il fiume parecchio tempo, aspettando il clic che mi avrebbe fatto pendere da quella parte. Non mi buttai. Pensai ai miei figli e tornai indietro. Sconfitta. Volevo morire. Sapevo solo questo. Immaginavo a come sarebbero stati tutti più felici senza di me. Sentivo di fare un atto generoso, quasi eroico. Immaginai di farlo con dei medicamenti. Se buttarmi non era il modo, con dei medicamenti avrei di certo sortito l'effetto desiderato. Trovai dei sonniferi. Cominciai ad assumerne uno a sera per vedere cosa succedeva. Volevo morire, ma avevo paura.

Intanto cominciai ad interagire con il forum. Piccoli interventi. Perlopiù ascoltavo e davo il mio contributo sui disagi degli altri. Non amo raccontare di me. Questo racconto è una prova di coraggio! Nonostante non raccontassi troppo di me, cominciai a entrare in un universo che mi assomigliava. Mi sentivo parte di qualcosa, era emozionante. Per un po' divenne un incontro quotidiano, che attendevo con ansia. Cominciai a conoscere delle persone speciali. Un nickname e un pezzo scritto del loro vissuto erano ciò che mi mostravano. Mi sembrava tantissimo. Non ero più sola. Cominciò a diventare un'altra strategia ai miei momenti bui. Non era abbastanza ma era tanto. Non comunicavo più a un diario che non sapeva rispondermi, ma mi confrontavo con esseri umani che rispondevano, che avevano qualcosa da dire, che vivevano un'esperienza difficile e che comprendevano il disagio psicologico. Mai prima di allora avevo incontrato persone con cui condividere così a fondo delle problematiche o che si raccontavano e basta. Feci degli incontri stupendi. Le persone che fanno parte di questo forum sono persone vere, piene di vita anche se raccontano la morte, piene d'amore anche se dicono di non saperlo manifestare, piene di altruismo anche se si dichiarano incapaci di dare.
L'anonimato forse permette la libertà di essere sé stesse, anche se io, nonostante avessi un nome finto e non avessi scritto da nessuna parte da dove venissi, faticavo tantissimo a raccontarmi. Ho sempre vissuto il raccontare di me con grande imbarazzo e senso di vergogna. Questo mio contributo vuole modificare questo vissuto dando un calcio alla paura e mettendo in luce una verità. La mia. Chissà, forse in qualche punto potrà essere quella di qualcun altro. E se così fosse, se qualcuno leggendo questo scritto dovesse riconoscersi in qualcosa, voglio che sappia questo: amico o amica, se qualcosa è simile al tuo vissuto, sappi che avrai reso utile questa mia fatica, leggendola e riconoscendoti, mi avrai dato il senso di mettere su carta un vissuto di cui mi sono sempre vergognata. Se oltre a riconoscerti riuscirai a trarne qualcosa di buono allora potrò solo esserne felice. Ed essere felici per momenti, istanti, piccole cose, è ciò che rende degna la vita. Ho cercato la morte ma mi è stata donata la vita. Dico questo ora perché è qui che inizia un nuovo viaggio, un viaggio che mi aiuterà a comprendere che si può uscire da un incubo, che ha senso combattere questo stato, questa malattia dell'anima perché abbiamo tutto il diritto di essere felici.
La psicoterapia

Fu grazie a mio marito che cominciai una psicoterapia con uno psichiatra, un esperto. Tutto il percorso fatto con il consulente familiare mi fu molto utile. Ringrazierò sempre questa persona per la sua vicinanza, il suo ascolto e la sua pazienza. Mi ha permesso di creare delle basi su cui lavorare. Ma l'incontro con lo psichiatra fu molto forte, direi risolutivo. Cominciò un percorso diverso, che inizialmente mi mise in uno stato di diffidenza. Ero molto critica, lo vagliavo, lo studiavo, non volevo che mi mettesse sotto la lente d'ingrandimento senza esserne prima degno! Fui sgarbata inizialmente e insofferente. Ma lui, l'esperto dell'anima, non si fece intimorire. Continuò ad indagare cercando la via giusta. Inizialmente stetti male. Quell'ora era corta, lui era un nuovo sconosciuto, io non avevo nessuna fiducia, ero in uno stato di pessimismo e apatia. Volevo morire o mollare tutto o non so nemmeno io. Non credevo alla redenzione, non credevo più a una possibile rinascita. Stavo morendo e lui era l'ennesimo uomo sul quale scaricare la mia rabbia. Forte delle sue capacità non si fece certo intimorire da me e poco alla volta, con cura, attenzione e umorismo si fece strada dentro di me. Mi fece capire che un aiuto farmacologico poteva essere utile. Lo snobbai per un po' fino a che arrivai a chiederlo io. Sì ero

pronta. Pronta a lavorare per la guarigione. Una guarigione anche parziale ma che fondava le basi per una nuova strada. Ricordo cosa mi disse la prima seduta: “Non esiste l‘ultima spiaggia! Se una cura non va significa che bisogna cambiare cura! Si va per tentativi fino a che non troviamo ciò che ti farà bene! Se dovessimo migliorare anche solo un po‘ sarà già una notevole conquista!” Inizialmente pensai che era un‘ottimista e basta. Che non sapeva niente dei miei innumerevoli tentativi e che non ce l‘avrebbe fatta.
Dopo il primo mese di assunzione di antidepressivi, che mi diedero non pochi effetti collaterali e molti dubbi sulla terapia, comincio a sentirmi meglio. Molto meglio.
L‘ansia non era più così forte da farmi mancare il fiato. I momenti di rabbia intensa non venivano più controllati con tagli sul braccio che avevo cominciato a provocarmi con maggiore frequenza. Era l‘ultima strategia trovata. Potevo nasconderli, riuscivo a tornare in me durante quei momenti dove mi sentivo da un‘altra parte, dove la mente e il corpo si separavano non permettendomi di vivere la realtà. Mi impedivano di prendermela con le persone attorno a me e ne traevo beneficio, seppur carichi di grande sofferenza. Non erano tagli inferti con l‘intenzione di uccidermi, erano una punizione, un dolore fisico che sovrastava quello emotivo, un bisogno di sentirmi viva nonostante vivessi una morte interiore.
Questo per un bel po‘ non fu più necessario, stavo ricominciando a vivere. Non so ancora adesso se sono stati gli antidepressivi o la terapia psichiatrica a darmi quella pace. Forse le due cose insieme. Fu un risveglio incredibile. Riuscii a vedere ciò che prima non vedevo. La mia famiglia, mio marito, i miei figli erano un dono prezioso che attendeva solo di essere accettato. Fu euforico all‘inizio. Mi godetti parecchi mesi senza dolore, assaporando la serenità familiare, il quotidiano fatto di piccole cose, il vento tra i capelli, il cibo preparato con amore, le carezze date e ricevute, la calma interiore. Era bello vivere, era decisamente la cosa più bella che mi fosse capitata. Apprezzare ciò che abbiamo diventa semplice quando riusciamo a vederlo. Io non ero mai riuscita a vedere altro che il buio, la paura, la morte. Il mio animo era talmente immerso nella palude fangosa dei miei pensieri e delle mie emozioni che mi era impossibile vedere e sentire altro che non fosse angoscia, senso di nullità, un vuoto infinito, solitudine, desiderio di sparire e non essere parte del mondo. Quando chi mi era vicino insisteva con il tentativo goffo di chi vuole aiutare ma non sa come fare, dicendomi che avevo tutto nella vita, che dovevo essere felice e che se non stavo bene era solo perché non lo volevo; io mi sentivo profondamente in colpa e sbagliata. Pensavo che avessero ragione, che ero stupida, incapace, egoista, una nullità.

Questo schema di pensiero cambiò. Chiesi un giorno, all‘inizio della terapia allo psichiatra, di darmi una diagnosi. Se dovevo essere curata era perché avevo una malattia, di cui però non ne conoscevo il nome.
Conoscere il nome delle cose è il primo passo per comprenderle. C‘è chi si spaventa delle etichette, chi dice di non farsi mettere addosso una definizione perché è limitante, ingabbiante. Ma io ne ricevetti una sensazione di profonda libertà. Quando finalmente ebbi il nome della mia malattia potei liberarmi dal peso della responsabilità dei miei comportamenti, delle mie sofferenze, delle mie cadute. Non era colpa mia allora! Non era colpa mia! Ero malata! Sono stata rimproverata tanto per il mio modo di vivere, per il mio dolore. Ma si rimprovererebbe anche un malato di cancro o di una malattia di cui non ne è il responsabile? O cercheremmo tutti di stargli vicino, sostenendolo, amandolo, aiutandolo a trovare la cura per vivere?

La risposta non è spesso la stessa che ci daremmo qui con le malattie mentali. Malattie che sembrano non provocare negli altri comprensione, ma fastidio, disagio, impotenza. Sono difficili da diagnosticare, sono subdole, sono lunghe, non hanno una cura immediata e questa è molto più efficace se il paziente la riconosce e ci mette molto, moltissimo della sua capacità e volontà di guarigione. Senza questo, non si guarisce. Senza mettersi in gioco totalmente, non si guarisce. Senza la fiducia in chi ci cura, senza la capacità di ammettere con umiltà ogni fallimento, senza il coraggio di affrontare ogni situazione che ci spaventa, senza tentare di continuo, non si guarisce.
Ero malata e lo ero da un po‘ senza saperlo. Ne fui felice. Felice perché potevo cercare la via per la mia guarigione. La responsabilità della malattia non era più mia, ma diventò mia quella della cura.

Borderline

“Il disturbo di personalità borderline è un disturbo delle aree: affettivo, cognitivo e comportamentale. Le caratteristiche essenziali di questo disturbo sono una modalità pervasiva di instabilità delle relazioni interpersonali, dell‘autostima e dell‘umore e una marcata impulsività, che iniziano nella prima età adulta ma possono comparire già nell‘infanzia e sono presenti in una varietà di contesti, come indicato da cinque (o più) dei seguenti sintomi:
1. Frequenti ed immotivate oscillazioni dell‘umore
2. Persistente instabilità nell‘immagine di sé
3. Frequenti ideazioni suicide e/o comportamenti autolesivi
4. Senso cronico di vuoto e inutilità
5. Paura ingiustificata dell‘abbandono, che spinge spesso a comportamenti manipolatori e/o possessivi atti ad evitare lo stesso
6. Comportamenti impulsivi in almeno due aree a rischio, quali ad esempio: gioco d‘azzardo, guida spericolata, abuso di sostanze, disturbi dell‘alimentazione, sessualità promiscua o sregolata
7. Sintomi dissociativi infrequenti e, comunque, circoscritti a periodi di particolare stress (para-allucinazioni)
8. Marcata disforia e reattività emotiva, incapacità di controllare la rabbia e/o comportamenti eterolesivi
9. Oscillazione fra estremi di idealizzazione e svalutazione all‘interno delle relazioni interpersonali”
(tratto da http://it.wikipedia.org)

Mi sembra sia una buona diagnosi. E la sto curando con la psicoterapia, con la volontà di impegnarmi nel progetto famiglia. Vorrei diventare quell‘anello nuovo di una catena che finalmente si interrompe. Sogno di farcela e ce la metto tutta. Ho accanto a me persone in gamba, stupende, pazienti che mi danno tutto il sostegno di cui ho bisogno. Questo nuovo inizio della mia vita ha portato molti cambiamenti nel mio rapporto di coppia. Io sono diventata una donna nuova che non reagisce più con vecchi schemi che ormai mio marito aveva imparato a conoscere e a relazionarsi. Il cambiamento forte che è avvenuto in me, di riflesso è avvenuto anche in lui. Per quanto positivo sia stato raggiungere questo nuovo stadio della mia crescita, ha innescato una profonda crisi di coppia. Ci sono stati momenti in cui non sapevo più cosa fosse meglio. Nella vecchia condizione avevo imparato a muovermi così bene che conoscevo il sentiero a memoria. Ma intraprendere una strada nuova è sempre un‘incognita non priva di rischi. Il rischio è quello di perdere i compagni di viaggio che non hanno voglia di cambiare meta, oppure temere le avversità sconosciute sentendosi impreparati

a fronteggiarle, o trovarsi in un luogo nuovo in cui si cominciano a parlare lingue diverse senza comprendersi più. Questo è un po‘ ciò che ci è accaduto. Abbiamo dovuto creare nuovamente il caos, per riordinare chi siamo, cosa desideriamo, ci siamo dovuti interrogare sul progetto comune, abbiamo dovuto verificare riaprendo vecchie ferite se la coppia è sopravvissuta e ha voglia di rinnovarsi di continuo, di cercarsi, di modificarsi, di guardarsi nel cambiamento accettandosi di continuo.
Non è stato facile intraprendere questo nuovo viaggio. Ci sono ancora momenti duri. Ma come potrebbe esserci il piacere della vetta se durante il cammino non sudassimo un po‘, se non ci fosse chiesto di trovare dentro di noi tutto il coraggio, la forza, la volontà di arrivare? E come potremmo godere di questo viaggio senza assaporarne tutto il percorso?
Ogni conquista che raggiungiamo così riempie quell‘abisso di mancanze per tanto tempo ignorato. Dolcemente, con cura e attenzione ogni emozione nuova assume un significato diverso. Mi sento come una bambina appena nata, che scopre con entusiasmo e curiosità cosa significa essere vivi ed essere amati, soprattutto da sé stessa. Riuscire a guardarmi con gli occhi dell‘amore sta diventando un piacere unico.
E amando me stessa sto imparando ad amare gli altri. Sento di avere tanto da dare e anche inciampando un po‘, ci sto provando in ogni occasione che mi si presenta.
So che la strada è ancora lunga e non so cosa mi aspetterà più avanti, ma non mi importa saperlo. Sto compiendo ogni passo con la consapevolezza di me e del mio viaggio. Ciò mi fa sentire VIVA. Il passato è con me. Il futuro riesco ad immaginarlo. Il presente è ciò che vivo.

Ho imparato che il caso non esiste. Quando si intraprende un viaggio come questo, un viaggio dell‘anima per trovare la propria via interiore, gli eventi, le situazioni, le persone che incontri sono lì perché servono al nostro percorso.
Puoi incontrare dei maestri ogni giorno in ogni persona e ogni situazione. Se ti lasci trasportare dal viaggio vivendo a pieno anche i momenti difficili, lasciando sempre uno spiraglio, vedrai che qualcuno sbircerà per vedere se sei vivo. Se continui a dormire passerà oltre, se invece lo osservi a tua volta, l‘incontro che ne scaturirà potrebbe essere un incontro fondamentale, uno di quelli che segnano le tappe nella tua vita e che porterai con te dovunque andrai, perché diventano compagni di viaggio, pronti a sostenerti, sorriderti, amarti, così come sei e dovunque tu vada.

Lo scopo è quello di raccontare di me, senza vergogna, allo scoperto, immaginando che l‘IO che racconto possa trasformarsi in NOI. La speranza è che qualcuno da qualche parte, possa riconoscersi a tratti e trovare uno spunto positivo per combattere la sofferenza. Io non ho trovato mai nessuno in cui riconoscermi, forse non mi sono mai aperta davvero, ma l‘incontro con il forum è stato fondamentale. Tante persone, in modi diversi, lottano quotidianamente per la loro sopravvivenza psicoemotiva. Tante. Ciò che ho letto, le esperienze, i disagi, le fatiche, gli incoraggiamenti, mi hanno dato la speranza e la forza di non mollare. Quando ci si vive totalmente soli è la fine, ma da qualche parte ho scoperto un mondo, una comunità che lotta, che si aiuta, che si apre, che condivide, che discute, che si cerca, che si incontra.
Buon viaggio camminatore dell‘anima, se un giorno ti incontrerò sulla mia strada vorrà dire che abbiamo qualcosa in comune, qualcosa da condividere, un aiuto da darci per non permetterci di mollare mai più, non sarà un caso. Questo tratto che faremo insieme sarà importante e diventerà un incontro che

terremo sempre nel cuore e non ci farà sentire soli mai più, nemmeno quando le nostre strade si divideranno.
Grazie.
M., Gennaio 2011

Sofia

SOFIA è stanca.
SOFIA è molto stanca.
SOFIA è sempre stanca.
SOFIA ha trent'anni, ma è già vecchia.

Il motivo è semplice: SOFIA ha dovuto cominciare a farsi carico di responsabilità da adulti quando era ancora bambina. Ha dovuto occuparsi della madre, che ricorda da sempre depressa. Ha dovuto farsi carico del padre, vittima di violenze fisiche e psicologiche durante l'infanzia e che ora è come una bomba a orologeria, pronto a esplodere e a riversare tutta la sua rabbia e le sue frustrazioni sulla famiglia; per un gesto, una parola, un atteggiamento che solo pochi minuti prima avrebbero provocato in lui una risata.

SOFIA ha fatto a lungo da tramite fra i suoi genitori e la sorella maggiore che, una volta andata via di casa, non voleva avere più niente a che fare con i genitori, ancorché avesse ancora bisogno del loro sostegno economico.

SOFIA è molto brava ad ascoltare.
Così passa la maggior parte delle giornate a sentire gli sfoghi che a turno gli propinano tutti i familiari, e li assorbe come una spugna. Ma nessuno ascolta Sofia e quando lei cerca di richiamare l'attenzione sui suoi bisogni ne ricava solo litigate che la sfiniscono, dentro e fuori.

Il bisogno che SOFIA desidera maggiormente soddisfare è SENTIRSI AMATA.
SOFIA cerca AMORE.
<<Papà, io avrei tanto bisogno di sentirmi amata, apprezzata, stimata; mi fa molto male che tu sottolinei sempre e solo i miei difetti, le mie debolezze, i miei errori>>.
SOFIA ha però, con quella frase, già fatto un errore che non le verrà perdonato.
Il babbo infatti non tollera di essere criticato o colpevolizzato, mentre SOFIA ingenuamente lo ha accusato di non darle amore e di non esprimere mai apprezzamenti per i suoi pregi.

La discussione parte tranquilla, con il padre che le spiega la sua verità, che è LA VERITÀ, perché lei non è sufficientemente lucida di mente per vedere e interpretare nel modo giusto la realtà.

La risposta del babbo è sempre la stessa, quindi comincia già a spazientirsi per dover perdere tempo a ripetere sempre le stesse cose che non riesce a ficcare nella testa di quella figlia che pur appare molto intelligente (è

molto brava a scuola, e di questo si fa spesso vanto con i suoi conoscenti): <<Non c'è alcun motivo perché io ti faccia i complimenti quando hai fatto bene qualcosa, perché hai fatto solo il tuo dovere>>.
SOFIA sa che ha pochissime possibilità di ottenere quello di cui ha più bisogno dai suoi genitori, ma è testarda e determinata e non può credere che un padre non sia disposto a darle qualcosa che per lei è invece naturale esprimere verso i suoi cari: <<Allora ti prego almeno di evitare di fare una tragedia per ogni piccolo errore che commetto>>; e per non provocare troppo suo padre omette di dirgli che oltretutto molte delle cose che fa e che suo padre considera errori secondo lei non lo sono affatto, è solo che SOFIA ha una filosofia di vita completamente opposta a quella del padre.
Papà scodella un'altra delle sue verità: <<È mio dovere farti presente gli errori che commetti, è così che si educano i figli>>.
SOFIA non molla: <<Io vorrei poter commettere i miei errori, perché così imparerei molto più in fretta e in modo più profondo la vita>>.
Ma papà ha in serbo altre cartucce: <<Non trovi sia meglio che ti dica io, che ho molta più esperienza di te, cosa è giusto e cosa è male? Così imparerai senza dover soffrire per le conseguenze dei tuoi errori>>.
A SOFIA comincia a venire un dubbio che col tempo e l'aiuto di psicologi e psichiatri diverrà una certezza: papà non vuole che SOFIA faccia le sue esperienze perché in questo modo lei si allontanerebbe da lui e forse scoprirebbe che la verità predicata da suo padre non è LA VERITÀ (sempre che esista una sola verità; SOFIA ne dubita molto). Papà non può permettersi che la figlia si allontani, per tanti motivi, ma due sono i principali: SOFIA ha ricevuto in dono responsabilità di cui avrebbe volentieri fatto a meno: intanto deve ridare lustro all'immagine della famiglia, incrinata dalla fuga della figlia maggiore, deve cioè far vedere alla gente che in quella casa si vive bene e se l'altra figlia se ne è andata non è perché quella casa è un inferno, ma perché è la figlia che ha un brutto caratteraccio e non vuole rispettare la disciplina e l'educazione di nessuno. Il secondo fardello di cui la bambina SOFIA si deve far carico è quello di assumere a tempo pieno il ruolo di "sfogatoio" del padre stesso e di sua madre depressa. È lui ad avere maggior bisogno di SOFIA e non il contrario.

Ma torniamo alla discussione, che nel frattempo è continuata con toni sempre più aspri e rischia di diventare, come sempre, una litigata zeppa di cattiverie gratuite, volte unicamente a umiliare SOFIA, in modo che lei, ormai adolescente, si senta sempre più insicura e non si ponga più il problema dell'indipendenza.
SOFIA: <<Io vorrei poter commettere i miei errori, perché è in questo modo che si impara più in fretta e meglio la vita, non attraverso le esperienze di altri. E può funzionare ancora meno se fra la visione della vita di colui che educa e colei che viene educata c'è un abisso, come nel nostro caso.>>.
Papà: <<Io sono molto più vecchio di te e quindi so cosa va bene e cosa no>>.
SOFIA capisce che i suoi bisogni non solo non saranno soddisfatti, ma neanche presi in considerazione per un nanosecondo, e con le lacrime che stanno per uscire, gli grida una verità che nessuno può contestare: <<IO NON SONO TE>>.

Ecco, la frase fatidica è stata pronunciata e SOFIA sa benissimo che non resterà impunita. Ciò che di questa frase fa imbestialire il padre di SOFIA è la sua inconfutabilità. È una realtà indiscutibile, una verità. Ma in

quella casa solo a lui è concesso di possedere la verità e non rimarrà impassibile davanti a questo affronto. Ora dovrà cominciare ad arrampicarsi sugli specchi per sostenere le sue tesi; e se questo non basterà ricorrerà all'arma più crudele: umiliare e "sfrugugliare" col coltello dentro le ferite e le insicurezze della figlia. Così la riporterà all'ordine.

Papà ammette che padre e figlia non sono la stessa persona, ma sostiene che la differenza fra lui e lei sta solo nel fatto che lei ha molti più difetti di lui; anzi ne ha talmente tanti che nessuno al di fuori di lui e la madre, che la sopportano in quanto genitori, vorrà mai starle vicino. Se perde loro è fritta, rimarrà sola ed emarginata per il resto dei suoi giorni.

Sofia comincia a far fatica a trattenere le lacrime, anche se sa che questo farà imbestialire ancor di più suo padre; perché quelli di SOFIA, come quello per cui le viene da piangere, non sono mai problemi veri; quelli di suo padre lo sono sempre.

SOFIA è ancora troppo ignorante in fatto di psicologia per capire il vero motivo che spinge suo padre a dirle certe cose e così, ingenuamente, ma anche logicamente, lo chiede: <<Perché mi dici queste cattiverie, in fondo io ti ho chiesto solo qualche dimostrazione d'amore>>.
Papà comincia ad urlare: <<Non mi hanno mai insegnato a fare carezze, dare baci, abbracciare e smancerie simili, e non imparerò certo alla mia età>>.

SOFIA ora piange a dirotto: <<Allora lasciamelo andare a trovare fuori l'amore che qui non sento>>.

SOFIA inconsapevolmente ha chiesto a suo padre proprio quello che suo padre teme di più: che lei si allontani e diventi un individuo indipendente.
Papà: <<Non pensarci neanche, sei troppo piccola per uscire>>.
SOFIA: <<allora non vuoi proprio che io provi quello che definiscono un sentimento meraviglioso?>>.
Papà: <<Quelli che ti parlano così ti ingannano; anche nelle altre famiglie non c'è tutto quell'amore che credi tu e ti fanno credere; e poi cosa vuoi fare? Andare in giro a raccontare, come hai già fatto, che io e la tua mamma siamo brutte persone che non ti amano?>>.

SOFIA: <<Vorrei solo andarmi a sfogare con qualche amica, non posso tenermi sempre tutto dentro>>. SOFIA ha inconsciamente confermato proprio quello che il padre temeva volesse andare a fari fuori di casa.

La Discussione si fa sempre più confusa, non segue più un filo conduttore. L'unica "logica" che lo tiene insieme è il terrore che anche questa figlia prenda il volo. E davanti a certe paure tutto è concesso. La voce di papà tuona e rimbomba per tutta la casa: ha già perso troppo tempo dietro a questa figlia che non vuole stare ai suoi ordini.
Papà:<<che cosa avrai poi da tenerti dentro? Tu non hai problemi seri. Io ho dei veri problemi e voi (Sofia, la moglie e la figlia maggiore) mi farete impazzire>>.

SOFIA:<<Io volevo solo un po' di affetto>>.

Papà: <<Non c'è bisogno di tante smancerie per dimostrare amore. Tu sai benissimo che ti vogliamo bene. Col caratteraccio che hai chi credi ti possa voler bene all'infuori di noi>>.

Il lettore si starà chiedendo a questo punto che cosa stia facendo mamma durante questa litigata. È tutta presa a chiudere porte e finestre e a raccomandare di fare piano, di non urlare così, altrimenti i vicini sentiranno tutto. Come ho già accennato l'immagine per la famiglia di SOFIA è molto importante, di sicuro più del suo bisogno d'amore.
Mamma segue SOFIA che è corsa a rifugiarsi in camera sua (anche se suo padre ci ha sempre tenuto a sottolineare che, essendo lui l'unico a portare in casa uno stipendio, tutto quello che è in casa è suo). Le dice di non farne una tragedia, che in fondo non è successo nulla.
E invece qualcosa è successo, come tutte le migliaia di volte: la sua anima e la sua testa si stanno convincendo di non meritare l'amore, neanche di se stessa.

Sofia e gli psicofarmaci

Quando SOFIA ha circa 12 anni decide che non si farà demolire dalle ingiurie di suo padre.
Così, un giorno, dopo l'ennesima litigata (in cui volano cattiverie più grosse del solito (<<Non ti avremmo mai dovuta mettere al mondo>> ; e SOFIA subisce questa affermazione ancora più di chiunque altro, perché è nata non cercata e quando la mamma aveva già 40 anni; cosa che oggi non scandalizza nessuno, ma all'epoca sì), decide che non si chiuderà in camera a piangere come tutte le altre volte. Decide che inforcherà la bicicletta e si dirigerà verso il bar dove si ritrovano i suoi amici, per sfogarsi un po' con loro.
Ma non ha fatto i conti con l'arma segreta dei genitori.
In casa c'è qualcosa che può far stare buona SOFIA in modo molto efficace.
È un ansiolitico (il più diffuso al mondo) che viene prescritto alla mamma per la sua depressione.
La prima volta che papà e mamma cercano di somministrargliela, SOFIA si ribella con tutte le sue forze. Ma una dodicenne contro due adulti può poco. E infatti paparino riesce a trascinarla in camera, a farla sdraiare e, quando SOFIA comincia a scalciare la tiene ferma con il peso del suo corpo, in modo da avere le mani libere per introdurre forzatamente la pillola nella bocca della ragazzina.
SOFIA si stanca presto di opporre resistenza e inghiotte quella pillola... si addormenta... e quando si sveglia è parecchio intontita; ma i problemi e le difficoltà le sembrano ora come ridimensionati; tranne ritornare alla loro precedente e reale dimensione non appena l'effetto della pillola si esaurisce.
Dopo quell'orribile prima volta, sarà SOFIA stessa, arresa e senza più forza per reagire, a chiedere quella pillola miracolosa ogni volta che l'assalirà l'ansia, la paura di non essere amata né ora né in futuro, che si appassionerà a qualcosa sapendo di poterla coltivare; perché paparino non gli permette di avere altri interessi al di fuori delle patologie psichiatriche sue e di sua moglie.
Perché mentre ci si da un gran da fare per convincere SOFIA che è una nullità, gran da fare che sta funzionando, SOFIA è diventata la "psicologa" di casa. Riceve a turno e in ordine sparso la madre (ormai in depressione cronica) che si sfoga contro il marito; la sorella, che ce l'ha con entrambi i genitori; il padre che vomita rabbia repressa per decenni, prendendo ogni piccolo inghippo ai suoi programmi e progetti come una tragedia apocalittica.

Gli psichiatri e gli psicofarmaci

SOFIA comincia a chiedere ai genitori di poter essere seguita da uno psicologo o uno psichiatra.
Anche se con grande riluttanza, soprattutto per questioni economiche, le viene concesso, a intermittenza, di vedere uno psichiatra.
Il primo che la prende in carico arriva a prescriverle 10 mg dell'ansiolitico di cui sopra.
SOFIA si rende conto che così non va.
Allora cambiare psichiatra. Questi, prescrittole un antidepressivo molto datato e con potenti effetti collaterali, le dice di sospendere immediatamente l'ansiolitico. SOFIA ci prova. Presto cominciano a manifestarsi i sintomi dell'astinenza: il suo cuore batte all'impazzata, le sue pupille sono così dilatate che riesce a guardare la TV solo con gli occhiali da sole, quando riesce ad addormentarsi, fa incubi mostruosi e si risveglia talmente sudata che, non solo il pigiama è inzuppato, ma anche i lenzuoli.
In più SOFIA comincia a sentirsi sempre stanca: non riesce più a tenere pulita la casa dove è andata ad abitare con il suo compagno, non riesce più ad andare a fare la spesa, non riesce più ad uscire con gli amici.

La fibromialgia

Da questo momento in poi la stanchezza e la debolezza diventeranno una triste costante nella vita di SOFIA, e, anzi, aumenteranno sempre di più.
Comincia così un delirio di andirivieni fra medici di ogni tipo. La maggior parte di questi, in particolare psichiatri, continueranno a sostenere, anche davanti all'evidenza, che si tratta solo di sintomi psicosomatici.
Ma c'è una discrasia nella loro diagnosi: essi sostengono che il suo umore, grazie agli psicofarmaci e alla psicanalisi è nettamente migliorato, cosa che dovrebbe far diminuire i sintomi psicosomatici. Ma ciò non avviene, anzi aumentano sempre di più.
SOFIA però non demorde e gira che ti rigira ottiene da tre medici diversi la stessa diagnosi: FIBROMIALGIA. La diagnosi non serve a molto, perché la patologia in questione è praticamente ancora sconosciuta ai più e non esistono farmaci specifici.
La diagnosi da però a SOFIA, almeno inizialmente un certo sollievo: finalmente ha un nome da attribuire a quei sintomi che la affliggono ormai da anni.

Ma il sollievo dura veramente poco.
Un sabato mattina SOFIA si sveglia sentendo i passi di quello che per lei è stato per otto anni il Principe Azzurro salire le scale. Questo la mette subito di buon umore: si mette a sedere a gambe incrociate sul letto e aspetta di vedere il suo viso comparire nella luce della porta aperta.

Ma SOFIA si accorge subito che quello che gli compare davanti non è più il suo principe azzurro. Cerca di rimandare indietro quel pensiero e si da anche della sciocchina per averlo pensato.
Aspetta che sia lui a parlare per primo e quello che sente le rimbomberà nella testa a lungo come una campana stonata. <<LA NOSTRA STORIA È FINITA>>.
SOFIA è incredula, sgomenta, chiede spiegazioni. Ma lui non sa dargliene e si limita a liquidarla dicendo che quando ce la avrà glielo farà sapere.

Tutto quello che riesce ad ottenere dalla sua bocca è che lui non regge più la situazione.

Ritorno all‘incubo

SOFIA, che a causa dei suoi “malanni”, non ha un lavoro, non può fare altro che ritornare là dove tutto era cominciato: la casa paterna. E lì non è cambiato niente, tutto ricomincia come prima. L‘unica novità che viene a spezzare la routine di litigate è la malattia della madre; tanto improvvisa quanto veloce a portarsela via.

Ora SOFIA vive sola: il padre ormai convintosi, per quanto cocciuto, che lui e sua figlia non possono vivere sotto lo stesso tetto senza azzannarsi ogni minuto, le ha comprato un monolocale e le passa qualche carta da cinquanta quando lui crede sia il caso (SOFIA non poteva certo sperare che lui l‘aiutasse quando lei riteneva di avere bisogno; altrimenti questo non sarebbe un racconto di vita vissuta, ma una favola).
Sta cercando di risalire la china e, anche se può sembrare inverosimile, ha trovato un luogo virtuale dove rifugiarsi quando la “sofferenza” e il “dolore” diventano insopportabili.
È capitato un po‘ per caso un po‘ per la voglia di non arrendersi di SOFIA.
È stato relativamente semplice: un giorno come un altro, nella casella di ricerca con la scritta Google che conosce bene, scrive quasi svogliata e senza nessuna aspettativa due parole: FORUM e DEPRESSIONE. Ai primi posti gli compare il titolo di un forum che ha per nome un sogno che SOFIA spera un giorno possa realizzarsi: NIENTEANSIA.
SOFIA non scrive molto sul forum, ma le piace molto leggere quello che scrivono gli altri, scritti che raccontano storie spesso incredibilmente simili alla sua.
NIENTEANSIA fa sentire SOFIA meno sola, e scusatemi se è poco.
Perciò VIVA internet (naturalmente non il suo abuso) e VIVA NIENTEANSIA.

Un Angelo senza ali

Non ricordo esattamente quando mi sono imbattuta in Nienteansia, ricordo solo che fu all‘incirca un anno fa per caso, navigando da un sito all‘altro in cerca di un suggerimento, qualsiasi cosa che mi potesse dare speranza. O forse ero semplicemente in cerca di storie in cui mi potessi rispecchiare almeno per qualche verso e da cui trarre sollievo all‘isolamento che mi portavo dentro e fuori. Così ho trovato questo sito da cui ho catturato parecchi spunti pratici, riflessioni, paragoni opinioni che hanno contribuito ad accrescere la mia cultura in varie direzioni. Ed ho osservato che nonostante le similitudini tra le varie storie, in ognuna traspare una valenza, uno spessore individuale in virtù del criterio che ognuno di noi è unico e irripetibile. Ragion per cui racconto questa storia.
Capita che lungo il tuo percorso le persone che ne fanno parte ti lasciano in modo inderogabile per intraprendere un‘altra strada, l‘Ascesa verso la Terra dell‘eterna pace. E fu l‘inizio.
Quattro anni fa in un giorno inatteso ma prevedibile, camminando per il mio sentiero ho sentito d‘improvviso uno scricchiolio sotto i miei piedi e senza avere il tempo di accorgermene mi sono ritrovata a un palmo da terra con le mani protese in avanti pronta ad attutire il forte colpo che stava per

scuotere il mio corpo. Dopo qualche istante di totale stordimento di tutti i miei sensi, mi sono rialzata guardandomi attorno guardinga, aguzzai la vista per focalizzare meglio non so cosa e quello che riuscivo solo a vedere era una fitta coltre di nebbia, che lentamente si dissolveva come un enorme nuvola di polverone che si crea dopo aver raso al suolo un intero edificio. Lacerante, il mio animo trasalì innanzi alla macabra scoperta che si andava forgiando innanzi: sola su in isolotto deserto, al di là del manto nebbioso il resto della terraferma, in mezzo un enorme e incolmabile solco: fu l'inizio della solitudine… e poi angoscia… e poi ansia… e poi il Panico. Il vento che si sollevò e che mi schiaffeggiava la faccia sembrava essere l'alito della morte che impetuoso, soffiava costantemente e mi pareva che urlasse: Benvenuta nel girone infernale degli afflitti!
Così mi costruii una capanna di fango ove non osai uscire più per qualche mese.
Morire pur essendo vivi è la più terrificante delle morti, mi sovviene paragonarlo a un povero paziente allettato tenuto in vita solo dai macchinari.
A un certo punto nei momenti più cupi, pensavo: "cosa me ne faccio del corpo se l'anima è affetta dal suo cancro!"
Sono innumerevoli i canali in cui la sofferenza può passare: il lutto, le violenze, il divorzio, dipendenza affettiva, fallimenti e quant'altro. Io sono passata per molti di questi "canali" fino a che la mia vecchia vita si è sbriciolata sotto ai miei occhi definitivamente.
Ciò che ho appreso dalla mia esperienza che al di là delle cause che sembrano essere a monte del mal vivere e di cui non ho bisogno di delineare l'aspetto psicosomatico a chi già sa cos'è, è che non basta metterle a nudo e rielaborarle con le giuste terapie, che come ho sperimentato, temporeggiano solo la guarigione: quella radicale! Difatti dopo qualche anno di ripresa, all'ennesimo "incidente esistenziale" sono sprofondata nell'abisso ma questa volta arrivando a qualche centimetro di distanza dal fondo, trattenuta dall'ultimo elastico del mio animo che è riuscito a rimpallarmi in tempo prima che sfracellassi irrimediabilmente. Da quel momento non avevo più niente da perdere.
A distanza di tempo dal primo urto che segnò la mia esistenza, mi è imperativo confessare che ancora oggi prende ancora il sopravvento la mia paura più carnale cioè quella della morte fisica, specie dell'ignoto che si cela dietro.
È per tal motivo che la coscienza mi ha consigliato sempre di riflettere sul significato del termine ignoto, approfondire e guardare anche oltre l'aspetto semantico della parola, affinché osservi e colga le radici irremovibili della paura esistenziale.
Che cos'è l'ignoto: il non sapere cosa accadrà nel futuro prossimo o la dispersione della vita terrena a me tanto cara con tutti i suoi fini legami, obiettivi egoistici?
Il mio ignoto è il ponte oscuro che separa l'esistere dal vivere. È la radice della mia paura che innesca la bomba del panico il quale scoppiando all'improvviso tutto si rivela alla mente senza misura, quando non è in grado di contenere quella coscienza finora imbottita di un'istruzione "ignorante" pertanto vacua e nel medesimo tempo duttile. Intanto rimango profondamente incolta nella Vita bisognosa di quell'istruzione che solo lo Spirito può dare. Ed io ne sono priva.
L'ignoto è per me come una scala che mi porta negli inferi della mia sudicia esistenza e più discendo in quella parte ove nessuno si abbasserebbe ad avventurarsi forse per non guardare in faccia al proprio lerciume, più provo tanto dolore nel capire che siamo tutti uguali innanzi a questa

umanità, siamo solo anime alla deriva prive di senso. La privazione di quel senso, rende soli, provocando il terrore di stare al mondo.
È paradossale come lo stesso inferno ti rivela l'esistenza di ciò che è superiore ad esso.
Rassegnata dunque alla mia ignoranza, seppur il cuore vuole essere ancora superbo mi prostro all'Istruzione dello Spirito Santo. Quanta fatica mi costa! Non è come stare tra i banchi di scuola e ricevere puro nozionismo che si va poi dissipando negli anni. Si tratta di divina conoscenza che richiede applicazione che dura per tutto il tempo che ci è concesso su questa terra. Ed è questo il tempo della Salvezza ed ho solo questa vita per poter attingere ad essa.
Per ora riesco solo a guardare sotto gli strati più profondi dell'epidermide della mia anima, ove ho scoperto quel luogo tenuto chiuso credo dalla mia venuta al mondo, e di cui ora si sono spalancate le porte e vi si è rigettata una forza vorticosa di gelo che mi avviluppa e assidera la mente facendo divenire il mio corpo una tomba da cui scappare.
Spesso è come rifiutassi di essere di carne, di possedere un corpo che sanguina.
Desidererei esserne invulnerabile, desidero uscirne fuori e volare il più possibile in là e confondermi come un angelo fra le nuvole, lontano da questa anticamera dell'inferno.
Ma sono di carne ed esisto ma non vivo, solo Dio mi può dare la vita che mi può salvare dal sudiciume.
In questi anni di scrittura e meditazioni con la persona che mi fa da "Virgilio" in questo percorso intimo e spirituale, la verità che si è radicata in me è che siamo umili creature e non possiamo comportarci come se fossimo il "dio di noi stessi". Ragion per cui mi sono arresa e ho ceduto la mia volontà a una Volontà che è al di sopra di tutto e che può cambiare ciò che non posso cambiare io.
Sto imparando ad avere cura non solo della mia mente ma specie dell'anima, la sola ad essere realmente ammalata dal momento che ho ingabbiato il mio Spirito. Ogni giorno prendo coscienza del mare di nefandezza in cui ho galleggiato per anni ed è dura confessarselo, specie i dettagli più spinosi del proprio intimo, ma ancora più dura perdonarselo. Fa male! Ma è necessario poiché non si può ricostruire nulla sulle macerie del passato. La confessione e l'accettazione sono i passi fondamentali che ho fatto. Il resto è tutto rimesso nella scelta: far prevalere l'angelo o il demone. Non possono coesistere due entità in una stessa persona o l'uno o l'altra devono arrendersi. Bisogna rassegnarsi al fallimento della vecchia esistenza, una resa ineluttabile per risorgere come la Fenice e ricostruire la vita su fondamenta più forti che solo la mente alleata con lo Spirito divino è capace di scavare e su cui poter ergere possenti e inespugnabili fortezze contro le collisioni di ogni tipo.
Scavare in profondità di noi stessi per tornar a galla ribaltando la propria personalità riempita di Luce per non vagare più nelle tenebre del mondo.
L'ansia è un'opportunità che Dio mi ha dato per scoprire talenti, potenzialità che avevo seppellito per scoprire che la mia debolezza è fonte della mia forza interiore e capire che siamo fatti per essere eterni. Il percorso non è facile ma è doveroso: sono in debito con me stessa. Ci sono momenti in cui perdo la fiducia e mi sento come Gesù in croce quando nel pieno delle sue sofferenze urlando contro il cielo disse: "Dio, perché mi hai abbandonato?"
Ma prontamente una voce mi risponde "Io non ti ho abbandonato, se non mi vedi al tuo fianco è perché ti sto portando in braccio!"
Come colmare quel solco, dunque? Ebbene un pomeriggio di Luglio dell'anno appena trascorso in cui il caldo concesse un po' di tregua e l'anima si

allietava di un po‘ di refrigerio, ero seduta al tavolino del mio ballatoio, il mio sguardo riempiendosi del cielo azzurrino, tratteggiava dei segni che si definivano nel mio intimo per risalire alla mente in forma di parole. Fu così che intarsiai su quel foglio bianco questa preghiera:
Gocce di Lode

O mio Eterno Consolatore,
abbi pietà della tua serva e ascolta la mia supplica
poiché Ti chiedo di accogliere nella tua Infinita Bontà la voce delle mie parole empie di Pentimento e avide di Redenzione.
Genuflessa e con le mani giunte confesso il mio cuore impuro, bagnato da queste indegne lacrime che raccolgo tra le mie mani sporche
per innalzarle a Te
affinché possa battezzarle e lasci che tutti i miei peccati brucino nel fuoco della Purificazione.
Solo Tu, Lodevole Saggezza, puoi smussare gli aculei che pungolano la mia anima recisa.
Solo Tu puoi renderla Libera, o mia Sorgente di Vita.
Quanta viltà! che desolazione di orrori! quanta perdizione hai permesso nella mia misera esistenza.
Ho conosciuto la vacuità delle passioni terrene
la crudeltà insidiosa dei demoni.
Ho lasciato che il dolce veleno della serpe pervertisse la mia mente vulnerabile e labile.
Hai permesso tutto
ma solo perché mi potessi dar prova dell‘immensa stoltezza che ora riesco a vedere con chiarezza più cosciente.
Adesso però tutto è crollato e niente mi è rimasto.
Povera disgraziata che dei tuoi alimenti ho bisogno
e invece cieca e sorda finora ho mangiato
di questo cibo: ma mai mi sono saziata
ho bevuto di questa acqua: ma mai mi sono dissetata.
Ho vissuto un amore che: mai mi ha consolato.
Cosa ho fatto di me, povera stolta!
Ma Tu sei il Dio della Misericordia ed io ora mi accosto alla tua clemenza non più come superba creatrice della mia vita
ma come umile creatura a cui hai permesso di essere vittima del ricettacolo delle proprie nefandezze e
Che innocenti si sacrificassero per me.
Tutto ciò perché io diventassi lo strumento, il canale della tua voce.
Per questo motivo io bagnerò il volto e i piedi dei miei nemici con le lacrime mie
perché è grazie ad essi che ora bramo la Luce del Tuo Spirito Purificatore.
Mi chiameranno pazza per ciò lo so!
Ma che giovamento ne trarrei, mio Signore
Se rivolgessi il mio grazie a chi mi è vicino tutti i giorni?
Invece a Te Somma Giustizia, rivolgo la mia lode, che siano benedetti tutti i tuoi propositi che hai per me.
Quindi Signore Ti chiedo di continuare a limare la mia superbia, la mia alterigia.
Allo stesso tempo abbi pietà della mia anima se mi capita ancora di cedere alla mia cattiva perseveranza.
Conosci il mio cuore e sai della mia buona fede.
Ascolta la mia preghiera!
Desidero che la mia vita sia il Tuo diario ed io la penna che userai per annotare le prove del Tuo Amore Puro e Sincero

e che un giorno la gente potrà leggere, non per una mia vanagloria, ma perché Tu possa essere visto, attraverso la mia anima risanata.
Che io sia il tuo Miracolo di Redenzione!
Nessun merito a me è dovuto senza Te.
Sia Lodata la Tua Luce Risanatrice.
Ma troppo povere ancora sono le mie lacrime da battezzare
e di tutta la Lode di cui sei meritevole, le mie parole sono solo
Gocce di Lode.

Ora Riesco a catturare attimi di illuminazione per poterli incastonare nell'anima, fino a raggiungere la completezza dello Spirito che sprigionerà la Libertà di cui si anela...
Dono il mio cuore testimone a chi sa cos'è il dolore e Nienteansia ha dato tale possibilità in cui poter urlare forte a tutti: Siamo creature bellissime. Combattiamo da angeli per scarcerare lo spirito divino che è in noi e saremo Liberi per tutta l'eternità!
A proposito io mi chiamo Calazia.

La nostra strada

Io penso che ognuno di noi dopo aver avuto esperienze di vita positive o negative e dopo aver raggiunto una certa maturità, trovandosi di fronte diverse strade da percorrere, ne deve scegliere una, quella che sembra essere la migliore.
Io tre anni fa scelsi di percorrere una strada, credendo fosse quella giusta.
Non potevo immaginare che fosse quella sbagliata, quella che mi avrebbe dato dei grossi problemi, e che non mi avrebbe fatto più sentire libera di me stessa e libera di poter aiutare i miei colleghi di lavoro che avevano bisogno di essere tutelati.

Tutto iniziò tre anni fa

Fui eletta nel sindacato UILM e quel giorno ne fui molto orgogliosa! Con il tempo però cominciai a capire mentre mi trovavo insieme ad altri appartenenti della RSU di altre sigle sindacali, che quell'orgoglio non esisteva più, si stava spegnendo in me.
Ho potuto vedere quanta falsità, quanta cattiveria, quanto opportunismo esiste anche nell'ambiente dove lavori e dove ci sono dei "grossi interessi" economici e di potere, soprattutto sindacali.
I colleghi della RSU mi attaccavano continuamente perché io tutelavo gli interessi dei lavoratori e loro invece curavano e tuttora curano gli interessi dell'Azienda.
Facevano finta di aiutare il singolo lavoratore, per non dare nell'occhio, ma poi alla fine non facevano mai nulla che potesse essere da loro d'aiuto per il singolo o per la massa dei lavoratori. I sindacalisti erano e sono anche ora d'accordo con l'Azienda, che imponeva a loro cosa non dovevano e che cosa potevano fare!

Quando mi resi conto in che situazione mi ero messa ho cominciato a sentirmi come in un vortice, e come un pesce fuor d'acqua. Per fortuna sono riuscita a non farmi incastrare, soprattutto a non farmi CORROMPERE dall'Azienda, come invece con gli altri sindacalisti sono riusciti a fare. Lasciai il sindacato ove io appartenevo, RINUNCIANDO AD ESSERE RAPPRESENTANTE Sindacale, perché mi resi conto che anche le persone che occupano cariche molto elevate, soprattutto i dirigenti sindacali, erano corrotti dall'Azienda, che dà direttive anche a loro, imponendo a loro cosa possono o non possono fare, ricevendo in cambio dei grossi favori: assumere i figli dei sindacalisti.

Mi sentii LIBERA!
Ma non finì lì, cominciarono ad attaccarmi tutti, gli altri sindacalisti, l'Azienda, i dirigenti del sindacato a cui io ero appartenuta, e per non subire altre discriminazioni, sono stata costretta ad iscrivermi ad un altro sindacato, la UGL.
Ma nonostante la mia forza interiore e pur essendo iscritta ad un altro sindacato, ho ricevuto forti pressioni da parte dell'Azienda ove lavoro. Difatti per diversi mesi l'Azienda ha cercato di "emarginarmi" togliendomi tutto il lavoro, mettendomi in disparte senza darmi più lavoro da svolgere, e nonostante la situazione stesse precipitando ho continuato a combattere, soprattutto su certe "ingiustizie" che i miei colleghi stavano subendo. Tuttora non ho alcun lavoro da svolgere.

Lo scorso anno accadde un fatto eclatante.

Era dicembre 2009 e, grazie anche al supporto di un studio legale al quale mi sono rivolta e che sta seguendo la mia situazione, decisi che era arrivato il momento di far togliere all'Azienda diverse telecamere nascoste che erano state poste senza autorizzazioni e senza cartellonistica un po' dappertutto ed anche nel corridoi fuori il mio ufficio.
Tali telecamere erano installate sui vari corridoi ed in prossimità delle macchine del caffè!
Mi sentivo controllata e soprattutto vedevo che anche i miei colleghi, i quali non erano a conoscenza di tali telecamere nascoste, subivano tali controlli, e questo lo ritenevo un illecito verso gli altri e verso di me.
Allora scrissi una bella lettera alla direzione aziendale, naturalmente aiutata anche dai miei legali che, per ovvie ragioni, decisero che la lettera preparata insieme a loro, doveva risultare che fosse inviata da me.
In questa lettera chiedevo all'Azienda come mai fossero state installate delle telecamere senza che fossero state richieste le autorizzazioni all'Ufficio del Lavoro, senza apporre una cartellonistica che avvisava la presenza di telecamere, e ritenevo questo un sopruso e ledeva la privacy della persona, che veniva immotivatamente controllata.
Tra l'altro, nella lettera, precisavo che le telecamere non possono essere poste in prossimità di punti di ristoro ove si riuniscono i dipendenti a prendere il caffè, perché tale azione risulta essere un controllo verso il lavoratore.
La risposta alla mia lettera mi giunse poco prima di Natale del 2009, ove venivo rassicurata che le registrazioni delle telecamere venivano distrutte entro 7 giorni, e di non preoccuparmi.
Purtroppo seppi da una fonte attendibile che non è affatto così, e che le registrazioni restano memorizzate almeno 1 mese!
Inoltre l'Azienda precisò che se non erano stati posti ancora i cartelli ove si avvisava della presenza delle telecamere il motivo era che loro non avevano avuto tempo per poterlo fare.

Fu una risposta a dir poco singolare, perché dal momento che la Azienda alla quale precedentemente io appartenevo ci aveva ceduto a quest'ultima Azienda, erano trascorsi tre anni, ed in tre anni NON AVEVANO AVUTO IL TEMPO DI REGOLARIZZARE IL TUTTO?
Poi a loro arrivò la lettera di risposta da parte dei mie avvocati, inviata al Garante della Privacy e all'Azienda per conoscenza ed ho saputo che sono stati citati in Tribunale.

Questo fu il mio colpo di grazia

Pian piano, in maniera subdola, mi tolsero quel poco lavoro che mi era rimasto. Usarono la tattica di farmi stressare minacciandomi che mi avrebbero inviato una lettera di richiamo, perché secondo loro io non avevo rispettato una certa normativa, perché mancava una certificazione per un lavoro di cui mi stavo occupando, ma questo non era affatto vero e lo potevo dimostrare.
Difatti a tali affermazioni dissi alla persona che mi minacciò avvisandomi di una lettera di richiamo, che io non aspettavo altro, ma ad oggi questa lettera non è mai arrivata…
Nel frattempo all'Azienda è arrivata la mia vertenza di lavoro, lo scorso dicembre!

Nel nostro sistema di vita, quello in cui io mi sono ritrovata a vivere, quello sbagliato, quello corrotto, quello falso, e dove invece tu ti riconosci di essere una persona incorruttibile, sensibile, giusta, altruista, insomma una persona seria, spesso ti capita di dover combattere con un certo numero di persone che ti stanno contro e che cercano di attaccarti, proprio perché tu sei nel giusto e loro si sentono inferiori a te .
Non avendo altri motivi per attaccarti cercano in tutti i modi di farti stancare togliendoti anche il tuo il lavoro a cui tenevi molto e che ti sei conquistato onestamente in tanti anni., lasciandoti tutti i giorni per 10 mesi senza far nulla, in maniera che tu possa logorarti, andando magari in depressione e quindi arrivare anche al punto di voler lasciare il tuo lavoro.

La loro speranza è di levarti da torno, oppure aspettano che tu faccia qualche passo sbagliato, che vai fuori di testa e magari poi sono loro a cacciarti.
Ma non hanno pensato che dentro di te hai una grande forza per combatterli.

Il mio senso della vita

In pochi mesi, sei in tutto, da quando fui eletta RSU a quando ho dato le dimissioni, ero riuscita a MUOVERE LE MASSE, la maggior parte dei colleghi erano dalla mia parte, avevano iniziato ad avere fiducia in me e seguivano le mie idee, il mio senso della giustizia, giustizia che fa parte di me: IL MIO SENSO DELLA VITA.

Purtroppo però quei colleghi RSU, sono riusciti con il loro potere anche ad allontanare quei colleghi che avevano creduto in me, spargendo in giro la voce che io ero una pazza, e di non darmi retta altrimenti ci avrebbero rimesso il loro posto di lavoro.

Hanno abusato del loro potere!
Avevano pensato che emarginandomi mi avrebbero fatto cadere in depressione, come hanno fatto con qualche altro collega, ma con me non ci sono riusciti, anzi hanno fatto un grave errore isolandomi e lasciandomi senza lavoro, avevo capito quale fosse la loro mossa ed hanno sbagliato.
Isolandomi, nelle otto ore di inattività, hanno fatto in maniera che mi documentassi, ho raccolto copie di sentenze giudiziarie che sono servite come esempio, da confronto alla mia situazione lavorativa, proprio per concludere la mia vertenza di lavoro.

In queste situazioni non bisogna abbattersi, bisogna essere forti, guerrieri della propria vita, senza lasciarsi intimidire e di non farsi incastrare da false promesse, che spesso non vengono mantenute.

Non bisogna avere timore di quelle persone che si sentono al POTERE, e che si sentono padroni degli altri, non curanti che in fondo siamo loro simili, credendo che loro sono essere superiori.

Ognuno di noi è libero di dire quello che pensa, senza paure, e consapevole di poter affrontare con dignità e fermezza tutte quelle ingiustizie che ognuno di noi sta vivendo.

Non avere paura, questa è la nostra forza.

La collezionista di paure

Ho 42 anni, laureata, sposata, senza figli, e impiegata a tempo pieno in un settore del tutto diverso da quello dei miei studi. Per i primi anni il mio lavoro mi piaceva, e speravo di avere qualche opportunità di carriera; ma dopo anni di stallo nello stesso ruolo da cui sono partita ormai è diventato evidente che non ho possibilità di migliorare la mia posizione e il mio stipendio, le gratificazioni sono pressoché inesistenti e sono entrata a far parte della fitta schiera di dipendenti che fa solo quel tanto necessario per assicurarsi lo stipendio a fine mese.
Nonostante questo, non credo che sia la mancanza di soddisfazioni sul lavoro la causa principale del mio disagio: lo aggrava ogni volta che il mio pensiero si sofferma su quello o che mi confronto con le persone che hanno raggiunto i loro obiettivi lavorativi, ma l'origine dei miei problemi è a monte.
Credo che il nodo cruciale sia un cattivo rapporto col mio corpo, per il quale provo da sempre una costante insoddisfazione. Lo vedo brutto, sproporzionato, debole e inetto, sostanzialmente difettoso rispetto a quello delle altre persone. Anche se non sono cose che si possono stabilire con certezza, credo anche che questa insicurezza sul corpo sia strettamente

legata al fatto che fin da bambina avrei preferito essere un maschio, per cui mi trascino da allora una segreta difficoltà ad accettare il mio corpo di donna. Ho sempre avuto la netta percezione di essere svantaggiata in quanto femmina, non solo nel mio ruolo sociale, ma anche e soprattutto nella mia condizione fisica e biologica. Ai miei occhi il mio corpo è stato fin dall'infanzia una delusione dopo l'altra: sono sempre stata debole e soggetta a problemi di salute, e crescendo ho sviluppato una silhouette molto femminile, che pur essendo abbastanza apprezzata dagli uomini è l'esatto opposto del mio ideale di bellezza ed è per me fonte di disgusto e frustrazione.

In un modo o nell'altro, tutti i miei disturbi si possono mettere in relazione con una difficoltà di fondo ad accettare il mio corpo.
Il primo a comparire, il più radicato e il più devastante, è senza dubbio l'ipocondria. Scoppiò quando avevo sedici anni, in un momento bellissimo della mia vita, dopo quattro cinque mesi che avevo iniziato il rapporto col mio primo vero fidanzato. Ero nel pieno dell'innamoramento, tutto sembrava andare a meraviglia, e fu allora che cominciai a essere ossessionata dall'idea che tutta quella felicità poteva trasformarsi di colpo in una tragedia per una diagnosi di cancro. Mi ricordai di un libro straziante che avevo letto due anni prima, sulla malattia di un adolescente, e cominciai a temere di avere la stessa condanna. Qualsiasi alterazione fisica, da uno sternuto a una macchiolina, innescava il terrore di un male incurabile. Cominciai a sottoporre tutti i miei sintomi al mio medico, ma le sue rassicurazioni avevano un'efficacia temporanea: mi tranquillizzavo sul sintomo specifico del momento, ma se poi una settimana dopo compariva un altro malessere e tornava la paura.
A sedici o diciott'anni, gli adolescenti sani si credono immortali, e hanno sogni e progetti attraverso i quali iniziano ad abbozzare un futuro la cui esistenza pare loro fuori discussione. Anche io avevo i miei, naturalmente, ma vivevo nell'incubo di non avere il tempo di realizzarli, come poi del resto anche adesso. Perché a mio parere è proprio questo l'aspetto peggiore della morte: non tanto cessare di vivere, ma vivere quel che ti resta sapendo di non avere un futuro. La mia fobia non era così invalidante da impedirmi una vita normale: ho continuato a studiare regolarmente, a vedere le amiche e il fidanzato, e a divertirmi quando era possibile, ma il mio umore era direttamente collegato al mio stato di salute e crollava ad ogni malessere. A peggiorare la situazione, questi malesseri e piccoli acciacchi erano già frequenti: in realtà in quegli anni non ho avuto niente di significativo o di preoccupante, ma ho cominciato già da ragazzina a soffrire di alcuni problemi ricorrenti, e soprattutto di una stanchezza cronica che con andamento altalenante mi trascino dietro da allora. Questa scarsità di energia, che secondo i medici è legata in parte anche alla mia costituzione esile, ovviamente era ed è tuttora fonte di preoccupazione anche in assenza di dolori o sintomi più specifici, perché per me è direttamente associata a quel decadimento fisico generale che è quello che più mi spaventa e mi ripugna della malattia.
Oltre al medico, assillavo con le mie angosce i miei genitori e il mio fidanzato, mentre non ne parlavo con nessun altro, non tanto per paura di essere derisa, ma perché la prospettiva di un male incurabile mi sembrava un argomento troppo terribile per parlarne con le amiche. Negli anni dell'università per la prima volta mi decisi a sottoporre a un medico non solo i sintomi sospetti, ma la paura delle malattie in sé, e iniziai con una seduta settimanale da uno psichiatra, col quale però non mi trovai per niente bene fin da subito. Un giorno, dopo due o tre mesi di incontri infruttuosi, commise l'errore di provare un effetto shock, e nominare quei

termini medici che non volevo neppure sentir nominare come se la sola menzione potesse evocarne la presenza. Per me fu come se con quelle parole avesse tentato di uccidermi: lo riempii di insulti, gli dissi che per sua fortuna non ero un uomo o l'avrei picchiato, e naturalmente interruppi le sedute.
All'epoca stavano cominciando a diffondersi gli antidepressivi SSRI, e avevo letto con grande interesse il libro di Cassano "E liberaci dal male oscuro". Sapevo che il mio problema era uno stretto parente della depressione, se non altro perché la depressione era poi il risultato finale del timore di avere la vita appesa a un filo; tuttavia per chi soffre di ipocondria è molto difficile prendere in considerazione una cura farmacologica rivolta non ai suoi sintomi fisici, ma alla paura in sé e per sé, o almeno lo è per me. La pretesa di curare la tua mente quando temi che il tuo corpo stia andando a rotoli genera la stessa impressione che darebbe chi volesse curare il cancro con le tisane, o affrontare una mitragliatrice con un coltellino svizzero: un misto di indignazione e compatimento, come se ci volessero prendere in giro.
Tuttora, anche se sono anni che assumo antidepressivi e ne riconosco molti benefici, non li considero una cura per la paura delle malattie, ma per tutto il corollario di sintomi fisici e altri disagi mentali che ho sviluppato nel tempo. Secondo me infatti l'ipocondria, rispetto alle altre fobie e più in generale alle altre forme di disagio interiore classificate dalla psichiatria, ha alcune peculiarità che la rendono molto resistente ad ogni forma di trattamento.
La prima è che purtroppo ha un fondamento di ragionevolezza molto superiore alle altre. Se esamino tutte le altre mie fonti di sofferenza interiore, e sono parecchie, devo ammettere che si basano su una visione della realtà quanto meno personale. Ad esempio, quando sto fisicamente bene e la paura delle malattie mi dà un periodo di tregua, sono tormentata dall'insicurezza e da un senso di fallimento, ma analizzandola dall'esterno la mia situazione non è oggettivamente peggiore di quella di tante altre persone comuni, che non si sono distinte raggiungendo il successo ma vivono comunque una vita nella media. Oppure da adolescente mi sono creata mille sensi di colpa e di inadeguatezza verso il sesso, sentendomi disgustata di me stessa per le reazioni incontrollabili del mio corpo al piacere sessuale, quando vista a posteriori il mio comportamento sessuale durante l'adolescenza è stato tutt'altro che libertino, e ho fatto aspettare sei anni il mio fidanzato prima di acconsentire a un rapporto sessuale completo. Ora ho traslato il mio senso di colpa dal sesso al cibo e mi sento fallita per ogni dolce che mangio, ma se mi guardo con gli occhi degli altri mi rendo conto che questo rigore è eccessivo e non giustificato dal mio peso reale.
Per l'ipocondria invece vale il ragionamento opposto. Tutti di fatto hanno paura delle malattie e della morte, e tutti convengono che un male incurabile sia forse il peggiore calvario che una persona debba affrontare. La differenza fra ipocondriaci e non ipocondriaci sta solo nel fatto che questi ultimi si ritengono sani fino a che non hanno una diagnosi certa di malattia, mentre i primi temono di essere malati fino a che gli esami clinici non dimostrano che sono sani.
Premetto che io non ho mai creduto con certezza di essere malata, e sono sempre rimasta perfettamente in grado di distinguere fra quel che si teme possa succedere e quello che è già irreparabilmente successo. Ma per me la consapevolezza che la mia più grande paura possa avverarsi è già sufficiente per rovinarmi la vita, e mi sento abbastanza tranquilla solo dopo aver escluso con ragionevole sicurezza le eventualità peggiori. Come si può facilmente immaginare, anche il concetto di "ragionevole sicurezza" è piuttosto soggettivo: per alcuni, medici compresi, può bastare la semplice

stima delle probabilità, per me è necessario almeno un esame clinico mirato, e solo a questo punto posso sforzarmi di contenere razionalmente la paura, cercando di ignorare il fatto che l'esito potrebbe sempre essere un falso negativo, per un errore umano o perché la malattia è già presente ma non ancora riscontrabile.
In più, resta il fatto che prima o poi si muore, e quindi chi è ipocondriaco sa molto bene che anche se la scampa una, due, dieci volte, prima o poi avrà ragione e si ritroverà malato senza possibilità di cura. Ci si può augurare di morire in un incidente, oppure di morire di una morte naturale ma il più rapida possibile, ma in ogni caso non dipende da noi. Oltretutto, per quanto mi riguarda so bene di aver molte più probabilità di morire di cancro, come sono morte mia madre e mia nonna, e di poter fare poco affidamento sulle alternative. Paradossalmente, l'unico modo per schivare quello che più si teme sarebbe uccidersi prima che si verifichi, quando si è ancora sani.
Ma di solito chi ha una paura tremenda di morire non vuole affatto suicidarsi, e questa secondo me è l'altra peculiarità che distingue l'ipocondria dalle altre forme di disturbo mentale, in cui invece quando la sofferenza supera una certa soglia ci si comincia a chiedere se valga la pena vivere.
Se non altro, la paura di stare per morire nel caso mio fa sì che la vita mi sembri bellissima, nonostante i problemi e le insoddisfazioni che normalmente mi crucciano nella vita quotidiana. Ci si rende conto di quanto sia prezioso quello che normalmente diamo per scontato, partendo da cose semplici come la possibilità di camminare con le proprie gambe invece di essere costretti a letto, o di poter fare progetti anche modesti invece di doversi ricordare ogni volta che il tempo a nostra disposizione per realizzare i nostri sogni è irrimediabilmente scaduto.
Ecco che la paura delle malattie diventa mio malgrado una cura crudelmente efficace per tutti gli altri miei problemi, perché niente mi sembra spaventoso quanto la morte, e ogni altra causa di disagio passa in secondo piano. Tutto sommato, chissenefrega se non ho il corpo che mi farebbe sentire soddisfatta di me stessa, se ho mangiato tre fette di torta, se ho un lavoro frustrante e sono un'incapace… nel tempo lasciato libero da questo lavoro frustrante, ci sono sempre mille cose di cui potrebbe godere anche una donna inetta col sedere troppo grosso, purché sia sana o quasi.
Non credo sia un caso, infatti, che il mio disagio proceda ciclicamente a tappe costanti: quando comincia il periodo negativo si parte dalle frustrazioni minori, relative a questioni più superficiali come l'aspetto fisico, poi si passa ad un senso di fallimento su tutti i fronti, e infine alla paura di una grave malattia, che mi sospende in una specie di limbo, in attesa di giudizio, paralizzando ogni mia iniziativa e spazzando via ogni altra preoccupazione. Poi, se riesco a mettere insieme un numero sufficiente di indizi rassicuranti circa la mia salute, piano piano rientro nella mia routine: mi concedo di nuovo di pensare in prospettiva e di elaborare sogni e progetti, ma ritorna anche l'insoddisfazione per quello che sono e il rimpianto per quel che avrei voluto essere.
Purtroppo, non posso usare il tempo passato per descrivere questo andamento, perché tanto l'ipocondria quanto il senso di fallimento sono le due facce di una stessa medaglia che non credo sia più possibile sfilarmi di dosso. Tuttavia continuo a cercare di minimizzarne le conseguenze, e a conviverci alla meno peggio.

In questo, mi è stata di grande aiuto la terapia farmacologica, che, anche se in maniera non del tutto continuativa, seguo ormai dal 2000. Di fatto, è stato il mio medico di base a rendersi conto dei miei problemi, a

ipotizzare una diagnosi di distimia, e a propormi per primo una cura a base di antidepressivi.
All‘inizio del 2000, infatti, ho cominciato a soffrire di bruttissimi episodi di malessere acuto, in cui il sintomo principale era la sensazione di non incamerare aria nei polmoni, accompagnato da tachicardia, palpitazioni, senso di mancamento, formicolii. La crisi si presentava sempre in seguito a sforzi fisici o ad altre circostanze che alzassero il battito cardiaco, per cui ovviamente la mia ansia si focalizzò sul cuore e tutte le sue possibili malattie, a maggior ragione quando venne fuori dagli esami che avevo realmente un piccolo difetto congenito. Dopo sei mesi di accertamenti, comunque, il cardiologo che mi seguiva arrivò alla conclusione che le mie crisi (tuttora non debellate completamente) erano dovute a una compresenza di fattori organici e psicologici, per cui mi rivolsi anche a uno psichiatra perché le valutasse come eventuali attacchi di panico, anche se io ero, e resto, sicura al cento per cento che non si trattasse di attacchi di panico.
Neppure lo psichiatra infatti sembrò propendere per quell‘ipotesi, ma vedendomi innegabilmente depressa per questo problema che mi preoccupava da mesi, confermò il suggerimento del mio medico di base e mi prescrisse il citalopram. Piano piano, non so quanto grazie al citalopram o alle altre prescrizioni del cardiologo (una piccola dose di betabloccante e attività fisica regolare) le crisi diventarono meno frequenti, io ripresi un minimo di fiducia nel mio corpo, smisi di sentirmi malata e di pensare continuamente di morire da un momento all‘altro per un improvviso arresto cardiaco. Potei riprendere la mia vita normale, compreso il lavoro, anche se con qualche accorgimento in più rispetto a prima.
Da allora sono dieci anni che i miei disturbi psico-fisici hanno un andamento ciclico, con peggioramenti e faticose riprese.
Il cardine di tutto rimane il mio stato di salute fisica, da cui dipende strettamente quella emotiva. Quando sto fisicamente bene, mi rimangono sempre da gestire tutti i problemi della mancata accettazione del mio corpo e il senso di fallimento che ne deriva, ma grazie all‘antidepressivo riesco a rimanere a galla, e a godere di tanti aspetti della mia vita senza inabissarmi nell‘apatia paralizzante della depressione. Se invece ho problemi di salute allora lentamente la paura della malattia riprende il sopravvento, scaccia gli altri problemi, giudicati irrilevanti in confronto alla possibilità di morire, e neanche l‘antidepressivo riesce a contrastarla con efficacia, almeno finché non trova validi alleati nelle parole dei medici.
Tuttavia, se ripenso all‘ossessione che ha rovinato la mia adolescenza, posso dire di essere molto migliorata rispetto ad allora: l‘entità dei sintomi che fanno scattare la mia preoccupazione è più significativa, ed è calato di molto il ricorso a rituali scaramantici compulsivi e il peso dato a tutta una serie di superstizioni più o meno personalizzate.
Purtroppo, invece, sono peggiorata sotto altri profili: la mia autostima è calata mano a mano che mi sono resa conto di essere lontanissimo dal modello che avrei voluto raggiungere, l‘insoddisfazione verso le forme del mio corpo è cresciuta fino ad arrivare nei momenti di crisi a un vero e proprio disgusto, la frustrazione di non essere un uomo è arrivata alla piena consapevolezza. In questo quadro, l‘antidepressivo, che ultimamente ho cambiato dal citalopram alla venlafaxina per cercare di avere un po‘ più di vitalità e di carica psico-fisica, funziona come un velo pietoso che per la maggior parte del tempo nasconde alla coscienza tutta una serie di verità dolorose: si sa bene che le cose non stanno come si vorrebbe, ma almeno si riesce a non fissare il pensiero proprio su quello.

Adesso sono arrivata alla conclusione che probabilmente il mio cervello ha bisogno di farmaci che mantengano certi livelli di neurotrasmettitori, esattamente come un diabetico ha bisogno di insulina, e preferisco di gran lunga la prospettiva di assumere antidepressivi per tutta la vita piuttosto che subire le conseguenze di una cronica carenza di serotonina.
Fatico molto a comprendere i pregiudizi che spesso ancora oggi si sentono su questo tipo di farmaci, come se fossero più pericolosi o più inutili degli altri, e poche cose mi urtano i nervi più dell'idea ancora diffusa che per superare l'ansia, la depressione, le fobie, disturbi alimentari eccetera non servano pillole ma solo determinazione e forza di volontà. Determinazione e forza di volontà servono comunque, ma possono non essere sufficienti, nello stesso modo in cui per un diabetico o un cardiopatico sono senz'altro fondamentali per seguire uno stile di vita corretto, ma possono non bastare per controllare la malattia e allora occorre ricorrere ai farmaci.
Purtroppo sono ben lontana dalla soluzione, e francamente credo che dovrò sempre convivere con questi lati scomodi della mia personalità; tuttavia, se posso chiudere con un suggerimento per chi come me vive un forte disagio emotivo le mie indicazioni sono due.
La prima è per l'appunto di non avere pregiudizi o timori verso le cure psichiatriche anche di tipo farmacologico, e di provare anche più farmaci e più combinazioni prima di darsi per vinti: le reazioni positive e gli effetti collaterali sono molto soggettivi, e a volte occorre sperimentare per trovare un equilibrio accettabile fra i pro e i contro.
La seconda è quella di fidarsi del proprio istinto: se siamo del tutto convinti che una data cosa o una data circostanza migliorerà il nostro stato d'animo, molto probabilmente sarà davvero così, e vale la pena di impegnarci per ottenerla con tutte le nostre forze.

Meno ansia: solo poesie

Alfabeto
Con questa cappa in cielo io non sento un'acca, un'acca che dell'alfabeto è muta, ed io sono stordita, impaurita triste, ma non troppo … è andato tutto giù nel gozzo … il tremulo corpo si arrende e sente, vigila la mente che troppo attenta ti tenta … ma cosa è la sofferenza? Una parola pronunciata una fragilità non palesata, un aiuto non richiesto, una parola non digerita. E via tutto giù nel gozzo che si fa sempre più grande e grosso. Ma è tempo di far uscire le insolenze e le sofferenze … che siano pungenti, piangenti, sorridenti … e sono al corpo e alla mente dovute con presa di coscienza … con la quale si fa scienza … così la lettera acca si tramuta e diventa parlante e non più muta.

Non so
Non so se vorrei abbracciare, non so se vorrei litigare, non so se vorrei mitigare, non so se vorrei gioire non so se vorrei mediare. A fatica imparo, ma corro al riparo, e rimango lì ferma. Ho solo nodi alla gola che ogni emozione scioglie e la lacrima esce ignara ... non so che dire non so sentire ma … non voglio morire …

Chi
Chi mi aiuta a capire che il dolore arriva e poi va a svanire … chi mi aiuta a capire che quella cosa per me sarà gioiosa bella armoniosa … chi mi aiuta a sentire a gioire … sembra il mio corpo poco abituato ed è sempre lì a contestare ogni cosa che con grande fatica deve fare. Vorrei essere presa per mano con fare lento ed educato a cui tutto il mio corpo va insegnato.
Perditempo
Non è perditempo se il gioco senti dentro, non è perditempo se la voglia di un ballo ti fa gioire dentro. Non è perditempo se ti fermi ad ascoltare una canzone che ti suscita emozione. Non è perditempo se un pianto dirotto ti irrompe dentro. Non è perditempo se fermandoti davanti ad uno specchio inventi le smorfie più disparate che diventano le tue parate. Non è perditempo far scivolare oziosi quel momento.

Clara Faeti, 13/01/2011

Non ho il tempo per la depressione

Nella vita di una persona sono presenti umori differenti: a volte c'è l'umore allegro, altre volte c'è quello triste. E quando subentra l'umore triste, bisogna fare di tutto per accorciarne la durata, altrimenti esso può trasformarsi in depressione duratura. La depressione, veramente, rovina la salute; ma l'uomo pensa poco al suo benessere quando è depresso. L'aiuto dei conoscenti (amici, parenti ecc.) è fondamentale in questo caso. Diversamente la persona deve trovare altri modi per sconfiggere il male oscuro. Dico questo per esperienza personale. Ho vissuto periodi di depressione nella mia vita. Il primo è sorto come conseguenza di alcuni miei problemi di salute. Al contrario, il secondo episodio è durato più di un anno e ha cominciato a influenzare negativamente il mio stato di salute. Ora io faccio tutto il possibile per essere di buon umore e per provocare il sorriso negli altri. È vero che la vita è un ottimo insegnante per ognuno di noi. Dieci anni fa ho subito un intervento difficile e sono rimasta in casa per tre mesi. Nessuno dei miei conoscenti è venuto a casa mia a farmi visita. Solo alcuni parenti sono talora passati da me, ma soltanto perché sapevano che io consideravo le loro visite doverose. Anche i miei genitori sono stati da me in quel periodo, perché abbiamo vissuto insieme, però loro lavorano molto e spesso mi lasciavano a casa da sola con i miei pensieri. Allora la depressione mi teneva compagnia, ma non avevo il tempo né il diritto di sentirmi così! Perciò ho dovuto consolidare la mia salute e non pensare in modo negativo. Ascoltavo buona musica, leggevo molti libri positivi e scrivevo, per esempio, frasi come: "La vita è bella!" sui fogliettini di carta e poi li fissavo sulla porta della mia stanza. E l'anno successivo ho cominciato a studiare la lingua italiana attraverso dei corsi. Questa era una delle mie migliori medicine antidepressione. A quel punto ho capito che io non ero la sua compagna ed essa si è allontanata da me. L'anno scorso un'altra depressione ha varcato la porta dell'edificio in cui vivevo. In questo caso ho incontrato problemi nel lavoro, con i miei genitori, e ho perso la fiducia nell'amore (perché l'ultima volta ho creduto troppo nella persona amata). Tutto quanto, insomma, ha favorito l'umore triste, generando

la depressione. Sono ricorsa ad un aiuto esterno. E poi ho scoperto il forum di psicologia di Nienteansia.it e mi ci sono iscritta. Ho domandato consigli agli utenti del forum sulla mia situazione ed essi hanno sempre risposto alle mie domande. Io ho semplicemente letto le storie di vita ed i consigli degli altri utenti, e da quel momento ho iniziato a pensare agli eventi simili della mia vita, analizzandoli e traendone conclusioni. La lettura delle storie altrui mi aiuta anche adesso. Ora posso dire che la mia seconda depressione è finita grazie alla bella atmosfera di amicizia tipica del forum di Nienteansia.it e grazie alle mie strategie finalizzate a creare in me buonumore. Ad esempio, quando provo della sofferenza psicologica, prendo la macchina fotografica e vado a fotografare la nostra stupenda natura. Oppure, quando siedo e voglio piangere (beh, perché penso a qualcosa di malinconico), in quel momento accendo la radio e danzo, lasciando perdere tutto il resto. Oppure ancora prendo un foglietto di carta, un pennello e le tinte, e dipingo qualcosa. Non è importante come e che cosa pitturo, quel che conta è che il processo di pittura aiuta a diminuire o addirittura a distruggere l'umore negativo. Davvero è così! Bisogna cioè trovare i propri modi per favorire l'umore sereno. Non rassegnatevi a convivere con la depressione, ma fate qualcosa per mandarla via. Perché la vita è una cosa interessantissima e possono esserci momenti preziosi di felicità. Solo, si deve volerli vedere.
Vi auguro di essere felici!

Uscire dal tunnel si può

Ho voluto dare al mio racconto un titolo che riflette anche le considerazioni che ho inserito nel mio sito web forse ora scaduto, Fulvionew site, molte delle quali ho ricavato visitando più volte Nienteansia.it.
Di solito si comincia a descriversi dandosi una connotazione, per esempio: impiegato statale, notaio, dottore etc.
Io non lo voglio fare per ora anche se successivamente dovrò necessariamente raccontare la mia storia che è poi legata assai con la mia professione.
Per ora vi voglio dire che sono un uomo di 62 anni in pensione, sposato con tre figli.

Ho vissuto la mia gioventù da bambino prima, e da ragazzo poi, per bene, come vorrebbero i genitori.
I miei erano entrambi maestri come si diceva una volta.
Mia madre è stata mia maestra per tre anni, mio padre per due; la cosa non mi dispiaceva ma a posteriori credo che mi abbia influenzato non del tutto positivamente.
Ero sempre il primo della classe, ma pensate, la prima bocciatura ed unica nella mia vita è stata a causa di mia madre, con la scusa che ero stato malato per troppo tempo, ma io credo per avermi un altro anno per sé, infatti io ero contento.
Anche alle medie ed alle superiori sono stato il primo della classe, pensate che incubo.
Il mio carattere era dolce, sentimentale e poco concreto, passavo intere giornate a fantasticare ed a giocare da solo.

Non mi sentivo libero, avevo alcuni amici che mi stimavano ma facevano una vita molto diversa dalla mia.
Verso i 15 anni ho avuto le mie prime pulsioni sessuali, non mi rendevo conto di cosa fossero, poi ho cominciato ad uscire di sera con i miei amici, ma mentre loro cercavano ragazze da rimorchiare anche se non belle io ero un idealista e cercavo un vero amore.

Durante quegli anni ho avuto alcune relazioni sentimentali con delle ragazze; alcune mi volevano bene ma io non provavo niente per loro.
Poi ho avuto il mio primo credo innamoramento ma lei mi trovava troppo romantico e poco concreto, così è finita lasciandomi.
Degli strascichi ed anche un po‘ di depressione. Ero sempre sorvegliato dai miei genitori che mi impedivano di svolgere alcune attività piacevoli come giocare a calcio con i miei amici, sgridandomi al caso e spaventandomi anche; è di quel periodo la mia prima crisi di salute: ho contratto la epatite b che molti fanno risalire ad uno spavento. Sono stato malissimo anche perché volevano che mangiassi: cosa impossibile.
Da un altro punto di vista i miei genitori mi consentivano di fare feste in casa mia invitando tante ragazze che venivano volentieri; ma non ho mai trovato la ragazza per me.
Poi ad una festa in paese (un paese di 1000 anime) in toscana ho conosciuto finalmente il mio amore cioè quella che sarebbe stata la mia compagna di vita e mi avrebbe dato 3 figli ed a cui sono tuttora legato.
F., così è il suo nome. Era una bellissima ragazza sui 16 anni, io allora ne avevo 21; figlia di agricoltori di un paese vicino al mio.
Al principio i miei genitori non erano contenti; non per la sua classe sociale ma perché nella sua famiglia c‘erano stati diversi casi di depressione e suicidio.
Certamente io ero combattuto ma no ho mollato e da lì ho cominciato a capire che il disagio psichico non solo è pesantissimo ma è anche assai poco capito dalla maggior parte delle persone.

È stato così che malgrado tutto io ho sposato F.
Nel frattempo erano però avvenute diverse cose:
- Mi ero inscritto ad ingegneria nucleare, forse non ve lo ho ancora detto, ma ho sempre avuto la voglia di cimentarmi in prove difficili; così era la facoltà che avevo scelto, così era la relazione instaurata con F. tanto osteggiata.
- Sono riuscito a laurearmi prendendo i voti più belli nelle discipline più difficili quali scienza delle costruzioni, tenuta da temuto dott. Villaggio fratello del più conosciuto attore.
- Appena laureato sono partito per la scuola ufficiali di artiglieria dove ho parecchio sofferto il clima di disciplina esagerata.
- Molto meglio mi sono trovato a Treviso come sottotenente, grazie alle amicizie e le libertà che mi consentivano di vedere F. spesso ed in intimità.
- Finito il periodo di militare è cominciata la ricerca non facile del lavoro, per un anno ho anche insegnato.
- Ho partecipato a diversi concorsi per l‘inserimento nell‘Enel o nell‘Enea. Ed è stato proprio quest‘ultimo a lasciare un segno nella mia psiche.
- Infatti, pensate, sono arrivato quarto quando i primi tre erano assunti; da lì il mio primo caso di depressione.

Di qui in avanti cercherò di essere breve nel resoconto della mia storia concentrandomi soltanto su quei momenti che hanno influenzato fortemente la mia psiche.

Sposatomi con F. e dopo un anno di insegnamento ho trovato lavoro a Milano come ingegnere nucleare, gli anni dal 77 all'88 sono stati belli per me, ho avuto un figlio e in breve ho fatto carriera, avendo anche un nutrito gruppo di collaboratori.
Il primo vero trauma per me è stato l'incidente di Chernobyl che oltre a terrorizzare gli italiani, ha consentito ai nostri politici di chiudere le nostre centrali; in breve molti dei miei sono stati cassintegrati ed io mi sono trovato in ufficio senza sapere come passare il tempo.

Qui si è manifestato il primo attacco psichico nella forma di dispnea acuta e sono stato portato al pronto soccorso.
Da principio non mi sono reso conto di quello che mi era successo, poi con l'aiuto di una psicoterapeuta consigliatami da Nienteansia ho capito che dietro quell'attacco di panico c'era un sottofondo di depressione.
Dopo diverse sedute e con l'aiuto di alcuni farmaci sono ritornato al lavoro e ho avuto la forza di adattarmi a nuovi incarichi sempre sulla progettazione ma non sul nucleare.
Ho avuto anche la forza di cambiare ditta dove mi garantivano uno stipendio maggiore e la promessa della dirigenza.

I primi anni sono stati belli, io ero responsabile di diverse persone ed in quel ruolo mi trovavo bene; in più ho avuto altre due figlie a distanza di due anni.
C'erano però ancora delle situazioni che mi creavano angoscia o comunque un malessere sottile ma profondo: mia madre che non aveva mai accettato la mia lontananza, soffriva di una forma di depressione profonda che lei si rifiutava di riconoscere ma che io capivo.
Tutte le volte che mi telefonava si lamentava del suo stato, della sua incapacità ad affrontare la vecchiaia ed il destino crudele a cui andava incontro, provocandomi una profonda tristezza.
Il fratello di mia moglie, A., allora sui 25 anni, soffriva di una grave forma di depressione del tipo pseudo maniacale.
Alcuni giorni se ne stava sdraiato a pensare, altri faceva delle azioni inconsulte, quali prendere la macchina e gettarsi in paese a velocità folle, in più rifiutava ogni tipo di cura.
Ed in quegli anni ho avuto due lutti: prima mia madre e questo lo ho assorbito sia pur lentamente, il secondo quello di A., che si è tolto la vita attaccandosi alla bombola del gas.
Quest'ultimo è stato per me una vera mazzata, non riuscivo a capire come un giovane come lui intelligente e molto bello (anche da morto) potesse arrivare a tanto.
Ed infatti ho ceduto e sono stato ricoverato in psichiatria in un ospedale vicino.

Da quella volta, in cui sono venuto a contatto con pazienti che soffrivano di diverse gravi patologie psichiche quali schizofrenia, ansia acuta, depressione bipolare etc. mi sono ripreso grazie ad alcune cure e psicoterapia e sono tornato al lavoro.
Qui devo fare però un'analisi corretta di quello che mi aiutava e mi aiuterà in futuro a sopportare momenti di crisi profonda ed intense sofferenze mentali.
Prima di tutto la consapevolezza che tutto ha uno scopo nella vita, anche i disagi mentali, che tutto serve a crescere e a diventare più profondi ma anche più forti.

La vicinanza di una persona cara come F. che non mi ha mai abbandonato ed anzi ha rafforzato in me la volontà di reazione con il suo affetto e la sua comprensione.
La mia coscienza che, comunque, oltre al lavoro mi assegnava un compito difficile ma stimolante: quello di allevare una famiglia di tre figli dando il massimo per la loro realizzazione.
L'aiuto che nei momenti più difficili mi hanno dato degli psichiatri che anche Nienteansia.it mi ha consigliato.

Le mie crisi si sono presentate poi assai più spesso, prendendo nel momento in cui la mia seconda ditta è andata in crisi per mancanza di lavoro, cominciando a sfoltire il personale con il ben conosciuto metodo della cassa integrazione.
Ben presto il mio nutrito gruppo di collaboratori si è ridotto fino a diventare di 5-6 persone; tra questi alcuni a me fedeli altri solo invidiosi.
Passavamo il tempo inventandoci del lavoro che però sapevamo quasi certamente inutile, mentre anche i pochi dirigenti passavano la giornata a leggere il giornale o a giocare in borsa con internet.
Sopportavo perché avevo degli amici fedeli che condividevano la nostra situazione, e perché con la famiglia a carico dovevo necessariamente; per inteso, in famiglia non dicevo niente.
Poi la situazione è peggiorata, quasi tutti sono stati messi in cassa integrazione ed anche io (allora ero un quadro aziendale).
All'inizio ho provato rabbia e frustrazione ma ho capito che non dovevo accettare la situazione passivamente, così con la minaccia di fare causa alla ditta li ho costretti a riprendermi.
Sapevo che mi mancavano sei mesi che aggiunti agli anni di mobilità, pagati, mi avrebbero consentito di arrivare all'età pensionabile.
Così sono tornato in ditta e mi hanno affidato un incarico di poco conto in cui però mi sono distinto procurando alla ditta del lavoro; tanto è vero che alla fine dei sei mesi mi hanno proposto di restare.
Io però non ho accettato.

Così mi sono trovato a casa senza lavoro, anche se contento di non essere sceso a patti con quella gente.
Le mie crisi sono sempre cominciate nel momento in cui non avevo un'attività che mi riempisse la giornata, e così è stato allora.
Ai sentimenti di rabbia e frustrazione si sono presto sostituiti ansia, angoscia e depressione.
Passavo le giornate a letto rimuginando senza costrutto ero incapace di uscire ed affrontare la vita, ma meno facevo, peggio stavo, il mio medico mi ha prescritto calmanti ed antidepressivi.
Questi ultimi però avevano soltanto l'effetto di farmi stare male fisicamente, spostando il problema da quello psichico a quello fisico.
La mattina era il momento peggiore, non che dormissi bene anzi, ma si presentava con angoscia, malessere fisico indefinito, intensi tremiti, insomma anche io non sapevo cosa mi succedeva.
E così sono stato ricoverato in psichiatria, e questo è successo diverse volte ed in diversi ospedali, anche famosi, a Milano, come il San Raffaele dove mi hanno sottoposto ad una cura che consisteva nell'abolizione del sonno: una vera tortura.
Ciò che era strano, era che in ospedale a contatto con pazienti più gravi di me, stavo meglio, socializzavo, avevo voglia di condividere le loro angosce e cercare di alleviarle, diventavo quasi un loro beniamino e

riuscivo anche a sdrammatizzare le loro situazioni diventando persino spiritoso.
Per questo anche ora penso che la mia vera professione sarebbe stata quella dello psicologo.

Dopo tutte queste vicende dolorose alquanto, sono infine uscito dal mio incubo od almeno credo, perché non si dimentica e si ha sempre paura di ricascarci, e vorrei cercare di darvi qualche idea o suggerimento utile allo scopo.
È necessario avere la consapevolezza che molti di noi hanno sofferto, soffrono o soffriranno di disturbi psichici più o meno gravi.
Questi disturbi non sono fini a se stessi, ma spesso ci aiutano a trovare delle soluzioni che altrimenti non penseremmo.
È necessario avere qualcuno vicino a cui confidarsi e con cui trovare conforto e comprensione nei momenti più difficili, od altrimenti cercarlo in specialisti che sappiano il fatto loro quali quelli che Nienteansia.it propone.
Bisogna socializzare il più possibile attraverso attività di impegno sociale, volontariato, attività sportive non solitarie, ritrovi con vecchi amici od amiche, partecipazione a convegni etc.
Bisogna ritagliarsi uno spazio personale tutto proprio, in cui svolgere attività gratificanti, quali… questo lo sa ciascuno di noi.
All'inizio di ogni giornata pensare che non siamo eterni, ed è un'occasione per fare qualcosa di nuovo, utile almeno potenzialmente, a se stessi od agli altri (anche piccole cose).
Cercare di fare qualche programma gratificante per il futuro più o meno lontano.
Per ultimo ma il più importante amare le persone care gli amici e soprattutto se stessi.

Conclusioni

I miei suggerimenti, che peraltro sono, credo, condivisibili da molti, si rivolgono certo a persone che hanno sofferto o soffrono di disturbi psicofisici non molto accentuati.
Nella mia esperienza presso diversi ospedali psichiatrici sono venuto a contatto con persone affette da disturbi ben più gravi del mio, non che i miei malesseri fossero leggeri ma io ho sempre trovato la forza di reagire anche nella sofferenza.
Ho conosciuto persone che, con tendenze al suicidio, erano legate al loro letto, persone affette da ansia profonda e con l'incapacità di dormire, persone che urlavano in continuazione, persone che erano preda di forti momenti di aggressività, persone che non riuscivano a mangiare da sole o a fare i loro bisogni, chi passava a letto tutta la giornata e non parlava con nessuno, chi si strappava i capelli o camminava retrocedendo, persone piangenti o ilari senza ragione, persone afflitte dalle più svariate forme di disturbi.
Fisici: malesseri addominali, respiratori, tachicardia, sudorazione etc.
Ho ripetuto "persone" più volte di proposito, perché l'uomo non perde mai la sua dignità anche in quelle situazioni.
Certo per queste persone non bastano la lettura di frasi, sia tratte da manuali di psichiatria o scritte da un dilettante come me, esse hanno bisogno di terapie mirate siano esse farmacologiche che psicoterapiche anche solo se servono ad alleviare la loro sofferenza.

Spero che quanto scritto non risulti banale ed inutile o troppo incentrato sul mio caso, era mia intenzione dare un aiuto alla vostra nobile ed umana attività.
Fulvio

Il giardino segreto

Ci ho pensato un po‘ prima di scrivere il mio breve racconto. Avevo voglia che queste righe fossero un po‘ diverse dalle tante righe che ho scritto sul forum di NienteAnsia. Ma alla fine sono sempre io. Partito da un giardino segreto e giunto in mezzo a tanti altri utenti, che soffrono come me.

Potrei raccontare tante cose della mia “storia”... Ma alla fine penso che l‘unica cosa che conti sia riflettere sul dolore che è maturato dentro di me. Un dolore che solo ora sto iniziando a capire, che per tanti anni è rimasto sepolto, nascosto da un‘apparenza di perfezione e di “bravura”.
Arrivo al forum di NienteAnsia nell‘agosto del 2008. L‘estate appena trascorsa fu l‘estate più brutta della mia vita: avevo toccato con mano cosa volesse dire essere depressi, svegliarsi alle 4 del mattino con quel peso sul petto, con quella paura di affrontare un nuovo giorno. Non è stato facile, per niente. Sono dovuto correre al pronto soccorso, proprio come quando senti di avere un attacco di appendicite: ti rendi conto che non puoi andare avanti così.
Ecco, proprio questo punto secondo me è importante: la depressione viene vista da molti con paura e rifiuto, ma alla fine secondo me è un punto di partenza, un rendersi conto dei propri limiti e della propria identità. Io, ad esempio, grazie alla depressione mi sono finalmente fermato. Dopo una vita passata a soddisfare tutte le persone che mi circondavano, a nascondermi per non essere visto, ad essere considerato solo quando ero bravo e all‘altezza, ho detto basta. Basta falsità, basta solitudine, basta condizionamenti. Ho deciso di iniziare a vivere.

E un modo per cominciare può essere anche scrivere “depressione” su un motore di ricerca, distrattamente, per vedere cosa salta fuori. Nel mio caso è comparso il collegamento a questo bel sito. Mi sono iscritto, sono entrato in un nuovo, piccolo mondo, ho cominciato a parlare di me, a conoscere altri utenti, ad aprirmi un po‘. I primi “thread”, cioè le prime discussioni che ho aperto, se li rileggo ora mi fanno tenerezza: ero un libro aperto, mi mettevo un po‘ nelle mani degli altri.

È servito anche questo: mi sono esposto, come se avessi detto “ci sono anch‘io: ascoltatemi, ne ho bisogno”. L‘esposizione ha avuto anche dei risvolti negativi purtroppo. Non perché mi sia imbattuto in soggetti che mi abbiano trattato male, ma piuttosto perché ho conosciuto delle realtà che fino a quel momento non avevo voluto prendere in considerazione.
Prima fra tutte, il sesso. Croce e delizia della mia giovane vita. Diciamo che ho voluto imparare a nuotare buttandomi in una piscina con l‘acqua fredda e dove non si tocca, senza nessun appiglio. Ho voluto sapere “cosa si fa, com‘è”, e naturalmente c‘è stato qualcuno che ha risposto. È

disarmante quanto tutto questo sia normale, ma l'emozione che sta dietro a questo, credetemi, è stata devastante. Quanto ho pianto, quanto mi sono sentito lacerato nel profondo, quanto ho giudicato anche, e quanto ancora ora mi sento in colpa per non riuscire a capire un fratello vicino a me. Un'altra lacerazione, dopo quella della depressione, un altro punto di svolta, che guardato ora con degli occhi leggermente più maturi, è stato necessario. Se fosse stato per me, avrei continuato a coprirmi, anche nel senso fisico della parola: a coprirmi di vestiti anche in estate per non mostrare il mio corpo. E invece è stato meglio così: meglio affrontarle le paure. Non sto dicendo che ce l'ho fatta a sconfiggere tutta la paura che ho del sesso. Però mi sento sulla buona strada. Ho delle persone accanto che mi stanno aiutando molto, che stanno sfatando tanti miti che ancora ho riguardo questo argomento. Spero di farcela...

Sul forum si parla, e si conoscono anche delle persone. Io ho avuto una fortuna che credo in pochi abbiano: aver trovato un amico, vero, tra le pagine di un sito internet. Tutte le critiche che vengono fatte al mondo virtuale, del tipo che internet è un'accozzaglia di illusioni, io oggi le osservo con un po' di speranza in più.

Internet crea le occasioni, penso sia questa una delle sue funzioni "sane". Annulla le distanze, ti permette di comunicare. Ma resto dell'idea che "il mondo è là fuori". L'amicizia con questo ragazzo è solamente sbocciata sul forum, ma il resto della fioritura si è svolto all'esterno, guardandosi in faccia e dandosi un abbraccio, imparando a volersi bene davvero.

Grazie al forum ho girato un po' l'Italia: R., L., F., B., P... E chissà che non tocchi altre città nel futuro, non si sa mai. Sono rimasto aperto alla possibilità di conoscere, di prendere un benedetto treno, guardare le case scorrere davanti a me e raggiungere una persona. A volte mi domando perché, però, questo desiderio sia quasi esclusivamente mio: ho notato che in pochi sono disposti a spostarsi. Meglio internet, meglio la comodità. Non nego che anch'io apprezzi la facilità di scambio che offre il virtuale, ma prendendo un treno ti rendi conto della distanza che separa ognuno di noi dagli altri. Resto sempre dell'idea che valga la pena fare un po' fatica in questa vita, per avere qualche soddisfazione.

La mia partecipazione attuale al forum è diversa da quella degli inizi: scrivo meno, uso meno "faccine" perché spero che i contenuti delle mie frasi bastino a far capire ciò che penso. Uso spesso la chat, la sera, dopo il lavoro. Forse per sentirmi meno solo, per staccare dai ritmi frenetici della mia giornata. Mi sento un po' un rompiscatole ultimamente, sia sul forum sia sulla chat, perché "non lascio passare nulla". Se secondo me una persona finge di essere buona, altruista e disponibile solo per essere considerata, ora lo dico. So quanto faccia bene un po' di verità, un po' di opinioni sincere, invece di tante illusioni. La mia opinione poi è una goccia nel mare, ma anche la mia goccia serve perché quel mare esista.

Trovo l'idea di questo libro interessante, e la cosa che mi incuriosisce di più è leggere gli scritti degli altri utenti su un pezzo di carta finalmente, non più sul monitor del mio pc. Tante volte mi è capitato di annoiarmi nel vedere un "post" (cioè una risposta) troppo lungo. Avendo un libro in mano, invece, mi concederei più tempo e attenzione probabilmente.

Un augurio per tutti: andiamo sempre incontro alla pace, non alla guerra. Scanniamoci, insultiamoci, ma cerchiamo di aver voglia di contattare nostro

fratello, nel bene e nel male. La vita altrimenti che senso ha? Che senso ha accanirsi sul denaro, sulla realizzazione di sé stessi, se poi non proviamo nulla davanti al sorriso di un amico?

Spero che questo forum duri ancora a lungo. Che arrivino ancora i “diversi”, i “nemici del sole”, le “ragazze scure”, le “lee”, i “licurghi”, le “nemes”, i “pollicini”, e tutti gli altri pseudonimi che nascondono Marco, Giovanna, Gabriele, Matteo, Chiara... Persone. Semplicemente, esseri umani.

Il vostro Giardino Segreto

Una piccola precisazione

Teniamo a precisare che i racconti pubblicati in questo libro sono stati inviati spontaneamente e gratuitamente dai rispettivi autori e che ognuno di loro ha fornito all'amministratore di www.nienteansia.it il permesso esplicito alla pubblicazione del proprio scritto.

Ringraziamenti

Voglio ringraziare sentitamente le tante persone che hanno deciso di contribuire alla realizzazione di questo progetto editoriale inviando la propria storia. Voglio ringraziare anche tutti coloro che pur avendo preferito non rendere pubblica la propria esperienza, hanno mostrato interesse verso il progetto e lo hanno indirettamente incoraggiato.

Un bel grazie anche ai professionisti, che con i loro scritti hanno dato a questo libro una connotazione di onestà e serietà assolutamente gradita.

Grazie ai membri presenti e passati dello staff del forum di www.nienteansia.it, che hanno operato e operano volontariamente per mantenere viva e costruttiva una comunità che altrimenti non potrebbe esistere. Sono le persone come loro, persone che credono nelle potenzialità di internet e che sanno farne un uso costruttivo, a rendere possibile ciò che per tanti altri è l'unica valvola di sfogo di una sofferenza altrimenti inascoltata.

Un ringraziamento speciale vorrei poi farlo a Claudia D'Andrea, la quale è stata mia stretta collaboratrice dalla nascita del sito web fino al 2009. Persona senza la quale, probabilmente, non avrei saputo fare di Nienteansia.it ciò che è adesso.

Un dovuto ringraziamento va indiscutibilmente a tutti coloro che hanno contribuito alla creazione di Internet. Mezzo stupendo che ha cambiato tante cose, che ha reso possibile ciò che prima era fantascienza, che fra i suoi tanti utilizzi positivi e negativi ha certamente permesso di dare voce a persone e a fenomeni che meritavano e meriteranno sempre di essere ascoltati.

Luca Govoni, amministratore di www.nienteansia.it

Indice

Capitolo primo

1 Nienteansia: che cosa significa?

3 Il significato di questo libro

Capitolo secondo

5 Alcuni pareri professionali

6 Il forum a tema psicologico: meriti e pericoli

8 Siti di aiuto psicologico online - Vantaggi e limiti

10 Il potere della condivisione

11 Auto-mutuo aiuto online

16 Il forum e la chat di Nienteansia.it: interventi contro l'ansia e lo stress

18 Il Forum di Nienteansia.it: spazio terapeutico o valvola di sfogo?

20 L'aiuto on line: il gruppo virtuale che cura

22 L'efficacia terapeutica della coralità nel superamento del problema del singolo. L'essere parte di un tutto. Il web come terra

23 Psicodinamica dei gruppi e del singolo verso il gruppo

Capitolo terzo

27 La parola agli utenti

28 Arance e Gardenie

29 Come ho avuto la fortuna di riuscire a placare notevolmente l'ansia e la depressione, grazie a tecniche di rilassamento abbinate all'ascolto di musica rilassante e coinvolgente

31 Dietro il muro

34 Una giornata di specchio

35 Guarire significa sapersi rialzare quando si cade

37 In cammino con DAP e agorafobia

40 La Forza e La Prigione

41 Il racconto della mia vita

42 L‘Attestato di Normalità

43 L‘oscurità

45 Paura di me stessa

46 Vivere l‘ansia

47 Lo specchio

48 L‘ansia: un problema da risolvere

50 Volevo solo amore

52 6 minuti

54 Ansia e conseguenze

57 Oltre la montagna: la mia gioia di vivere

59 Ritorno dal futuro... per aiutare qualcuno

64 Ritrovando me

68 Follia

70 Accadde ieri

71 Un sorriso

72 L‘ansia

76 Ti faccio vedere Roma!

77 Noi, esseri umani speciali

81 L‘ansia e la depressione: come vincerle?

96 Inspiegabile inquietudine

98 La domatrice d‘ansie

100 La storia di Bettyboop

102 La signora

104 L‘attacco d‘ansia che non t‘aspetti

106 La crisi dei vent‘anni

109 Un crocevia di…

110 Panico: nemico, amico

112 Dietro lo specchio di una lacrima

113 La vita in un clic

115 Ansia

117 Cercando l‘uscita del labirinto

118 L‘unica salvezza è la mia vita

120 Se un altro sa, perché io no? Storia di un‘invidiosa

122 Quando tutto finisce...

123 Il Primo Passo

124 Un modo diverso di vedere le cose

132 Perché da piccoli è tutto diverso

134 La storia di Aldo: “I miei sensi di colpa”

137 DOC: disturbo ossessivo-compulsivo

140 Un‘ostinata timidezza

141 Storia di un viaggio

162 Sofia

167 Un Angelo senza ali

171 La nostra strada

173 Il mio senso della vita

174 La collezionista di paure

179 Meno ansia: solo poesie

180 Non ho il tempo per la depressione

181 Uscire dal tunnel si può

186 Il giardino segreto

190 Ringraziamenti